

بنت النيل
مارس ١٩٥٣

فرحة الوادى

تم الاتفاق فى قضية السودان ، وأوفت مصر العهد لاخواننا السودانيين، وغدا يقررون المصير ، وهو مصير رائع باذن الله ٠

ان فرحة الوادى لا تستطيع أن تصفها الاقلام فى سطور ، فسوف يجلو المستعمر من أرضه ، ويخلو الجو لنا لنؤكد أواصر الود الذى عرفها التاريخ لوادى النيل ٠

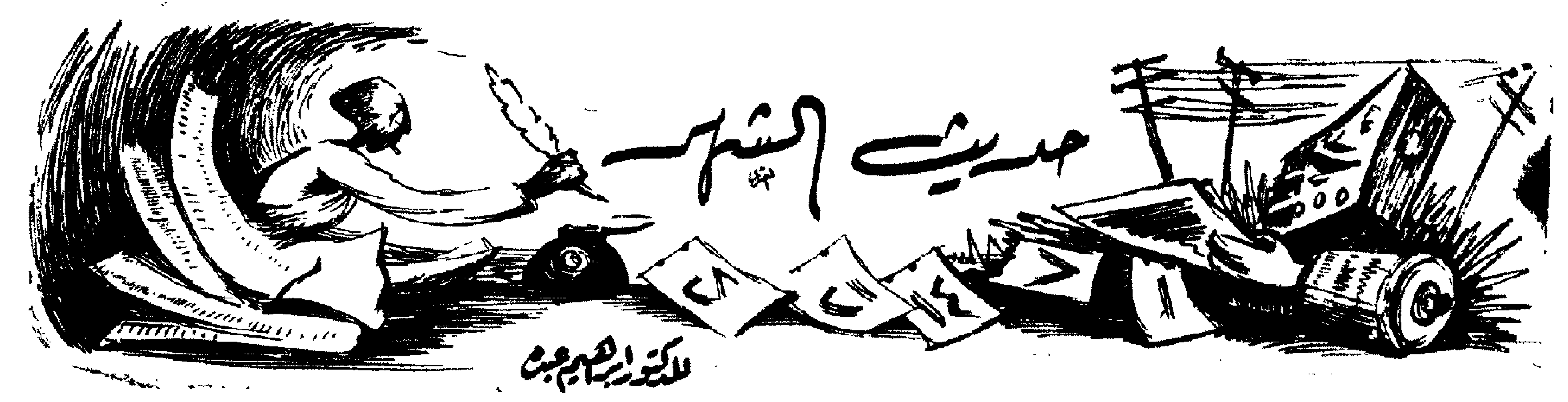
سوف نردد معا ذكريات دين حنيف جمع شملنا ووحد قبلتنا وصفى ما فى قلوبنا ، جعل بعضنا لبعض اخوة يشد كل منا ازر أخيه ٠

سوف نهتف لبلادنا العظيمة الخالدة بلسان عربى مبين ، ولن يستطيع مستعمر أن يشوش على لغتنا برطانته ، أو يدخل بين عربيين ، جمعتهما أواصر من اللغة والدين ، ووجه أهدافهما رباط من الجنسين ، يعجز التاريخ عن بيان هذا الرباط فى سجل الخالدين ٠

وان المصرية والسودانية اليوم لتمتلىء غبطة وسرورا لهذه العلامات الطيبة التى جاءت بها حركة الجيش المباركة ، وان المصرية والسودانية لتعتبر نجاح القضية السياسية نجاحا لقضية المرأة فى وادى النيل جميعا، فهذا الوادى السعيد فى حاجة ملحة الى تكاتف نسائه وخدماتهن فى عهد الحرية والاستقلال ، وان واجبهن لعظيم قبل التزامات العهد الجديد التى تفترض فى كل مواطنة جنديا شاكى السلاح فى خدمة الوطن العزيز ٠

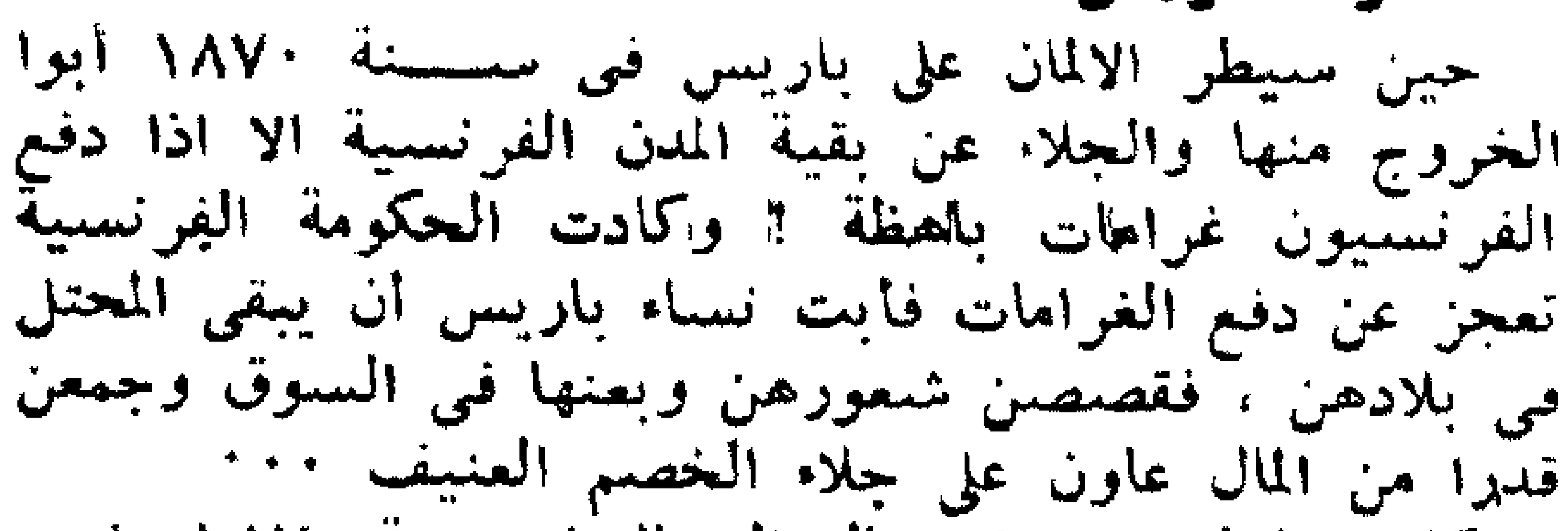
وانى لواثقة أن الخناصر ستنعقد بين المصرية والسودانية على تحقيق الاهداف المشتركة ، وفى مقدمة الاهداف التى يجب أن يسعى اليها بنات النيل هدف تحقيق المساواة بين الرجال والنساء على السواء ، حتى يتم النصر لوادى النيل ، ويكون لنا نحن النساء لبنات فى بناء مجد هذا الوادى الذى لن يستقيم أمره على ما يحب رعاة الثورة الا اذا عرف رجاله مقام نسائه فى مقوماته الحديثة ، وما أكثر ما تحتاج تلك المقومات من تضافر الجهود بين الجنسين ، فى سبيل رفعته وسؤدده بين العالمين ٠







لا تقصوا شعوركن ؟!

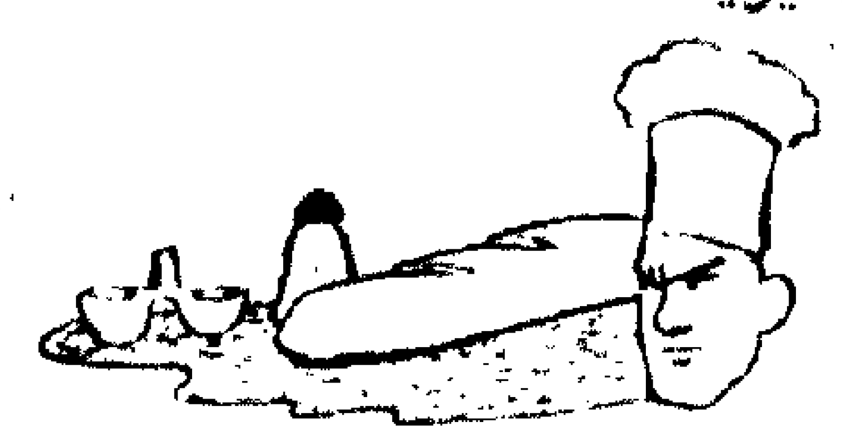


حين سيطر الالمان على باريس فى سنة ١٨٧٠ أبوا الخروج منها والجلاء عن بقية المدن الفرنسية الا اذا دفع الفرنسيون غرامات باهظة ! وكادت الحكومة الفرنسية تعجز عن دفع الغرامات فأبت نساء باريس أن يبقى المحتل فى بلادهن ، فقصصن شعورهن وبعنها فى السوق وجمعن قدرا من المال عاون على جلاء الخصم العنيف ...

كانت المراة توزن فى عالم الجمال فى سنة ١٨٧٠ بخصر نحيل وشعر طويل ... فباعت الفرنسية نصف جمالها من أجل وطنها ، ولو استطاعت لباعت الخصر النحيل ...

ترى ماذا تطلب الثورة من نساء المصريين ؟ لم يعد الشعر الطويل نصف الجمال ، بل أصبح التخلص منه تجميلا وجمالا ؟!.. ولا يمكن أن تبيع المصرية خصرها النحيل وهى فى العفة أكرم بنات جنسها أجمعين .

لا تطلب الثورة الا أن تغل المصرية يدها بعض الشىء ، فقد ينفع قرشها الابيض فى الايام السود ، والتقشف اليوم ليس بدعة بل هوضرورة ، فاذا عرفت المصرية هذه الضرورة فهى قد قدمت شيئا أغلى مما قدمته الفرنسية لوطنها منذ ثمانين عاما أو يزيد ...



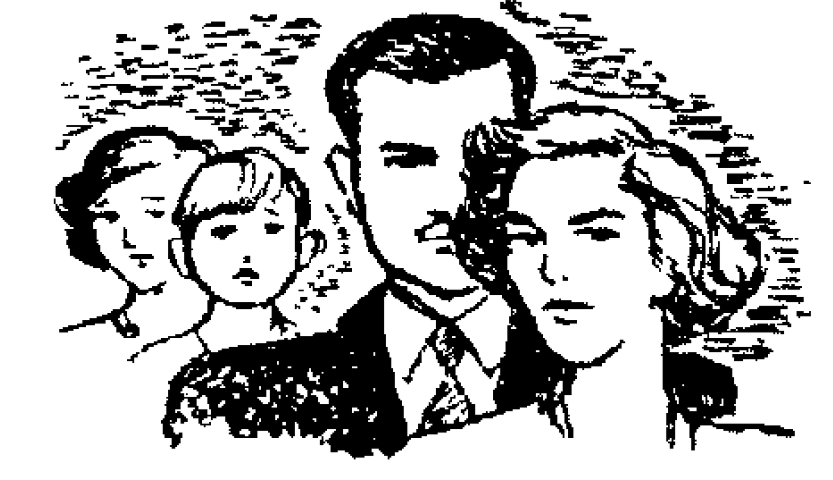
العيش والملح !...

منذ عشر سنوات يؤدى « فؤاد » واجبه فى البيت على أحسن ما تؤدى الواجبات ، وفؤاد طباخ للبيت وصديق لى حبيب ، بل هو صديق كل صديق لى تذوق ما صنعت يداه من أطاييب ...

سألنى فؤاد الطباخ الصديق الحبيب عن كثير من الاصدقاء الذين كانوا يختلفون الينا ، وعجزت اليوم أقدامهم عن المجىء ؟! ولم أستطع الاعتذار له عن تخلفهم بانتشار شلل الاطفال بين نخبة من المصريين ؟!

وقد التفت فؤاد الى وهو يصب القهوة وحدثنى حديث الابن الى أبيه ثم قال :

« ان العيش والملح أجود أنواع الطعام ، لانه الطعام الميسور للغنى والفقير على السواء .. ثم أقسم لا تقدم يده حتى العيش والملح لكثيرين ممن كانوا يخفون الينا وقت الافراح ، وهو مؤمن أنه سيجلى فى مطبخه بعد أسابيع ؟!!



رسالة الانثى

لا يعنى تعليم البنت الى أقصى حدود التعليم أن تفقد رسالتها الاولى وبهاء الانثى المعهود ، فلا يطلب ممن أتمت دراستها أو أوشكت على اتمامها أن تنسى أنها أنثى جديرة بما يصفه الاناث فى هذه السن المبكرة فى حدود الادب المعروف ، سواء اتصل ذلك بحديثها أو بثيابها أو بالنظر الى طرائق الحياة .

والبنت حرة فى أن تفقد أنوثتها أو تهملها ، غير أنها لا تساوى شيئا فى عالم النساء اذا حدثتنى فى التاريخ والمنطق ، وناقشتنى فى الادب والسياسة ، ولم تستطع أن تسلق بيضتين أو تطهى أبسط ألوان الطعام ، أو فقدت قدرتها على المساهمة فى شئون البيت وما أكثر ما تلقى الانثى فى البيت من شئون !...

لقد لاحظت أن بعض الفتيات اللائى بلغن شيئا من جدية التعليم لا يصلحن لاداء أى واجب منزلى ، ولا يعنى التعليم فى عقيدتى الا صقل البنت لتفهم الحياة التى تحياها ، والبنت لا تعيش كما ينبغى الا اذا عرفت شئون البيت وأعدت نفسها زوجة صالحة لكل مجال كما هى صالحة لكل مقال ...



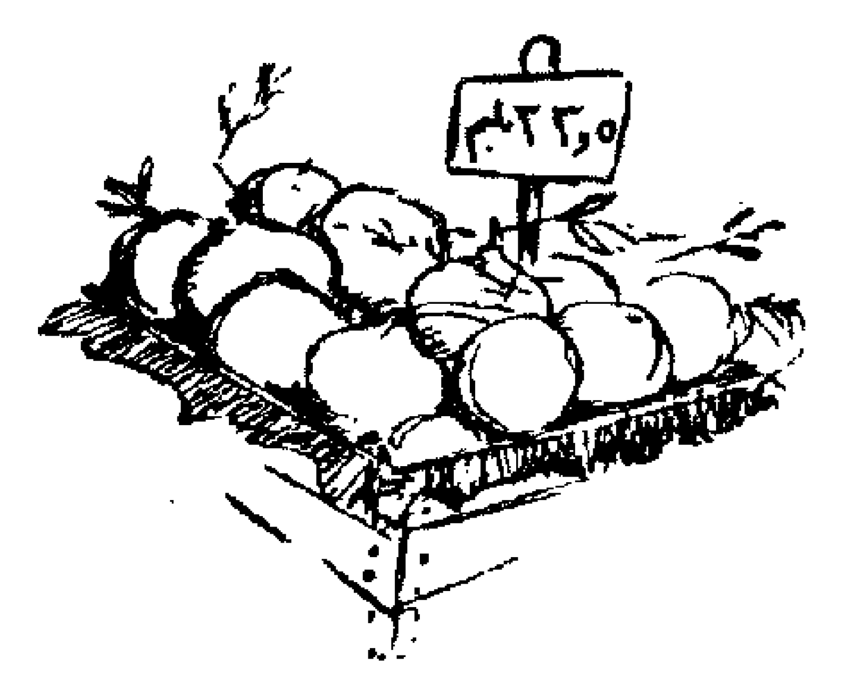
رسالتك فى السودان

الآن وقد أنهى الرجال اتفاقية السودان ، فأن على الهيئات النسائية واجبا عظيما نحو المواطنات السودانيات ، يجب أن تخف سيداتنا الى هناك لينشئن فروعا لنشاطهن الظاهر فى القاهرة ، حتى تسير النهضة النسائية فى الوادى جميعا على وتيرة واحدة ، وفى ظل نغم واحد ..

اذا استطاعت المرأة المصرية أن تجعل شقيقتها السودانية تنتظم فى الصف الذى صنعه نساؤنا فأن ذلك يعاون معاونة قوية على تحقيق الاهداف التى ينشدها رجال السياسة ..

اذا استطاعت الهيئات النسائية فى مصر أن تؤثر فى البيت السودانى التأثير الملائم هونت من متاعب الطريق نحو وحدة أصيلة بين الشمال والجنوب ..

ان هذه الرسالة يا سيدتى تنتظر همتك ، وبعض انكار الذات ...



لو خلق الوعى ؟

أنا مشفق على وزير التموين من الجهد الذى يبذله مع التجار ، وكنت أحب أن يوجه هذا الجهد الى المواطنات اللائى يسببن له تلك المتاعب التى لا تنتهى .

كنت أحب أن يربى فيهن وعيا جديدا يلائم العهد الجديد، ففى يد المواطنات حل أزمة الغلاء ، غلاء كثير من ألوان الطعام التى يسعى الوزير الى خفض أسعارها باللين أحيانا وبالشدة وبالتشريع أحيانا أخرى ..

فليطلب الوزير من المواطنات أن يمتنعن عن السمك والبيض والدجاج وكثير من ألوان الخضروات شهرا مثلا .. حينئذ ينخفض ثمن السمك والبيض وغيرهما من ألوان الطعام .

لقد انخفض سعر السمك الى أكثر من النصف فى لندن حين امتنع ربات البيوت عن شرائه بضعة أيام ، مع أن الاسماك هناك يحتفظون بها أسابيع فى الثلاجات ، ولكن البائع الانجليزى يعلم أن وعى الانجليزيات سيدفعهن الى الانصراف عن السمك ولو أدى الامر الى الحرمان شهورا وسنوات .

واذن فالبيع والشراء عملية تتأثر بوعى المواطنين والمواطنات ، واذا استطاع وزير التموين أن يخلق هذا الوعى فسوف يرتاح ضميره ويهدأ باله ويريح من حوله من الموظفين الاكفاء ...

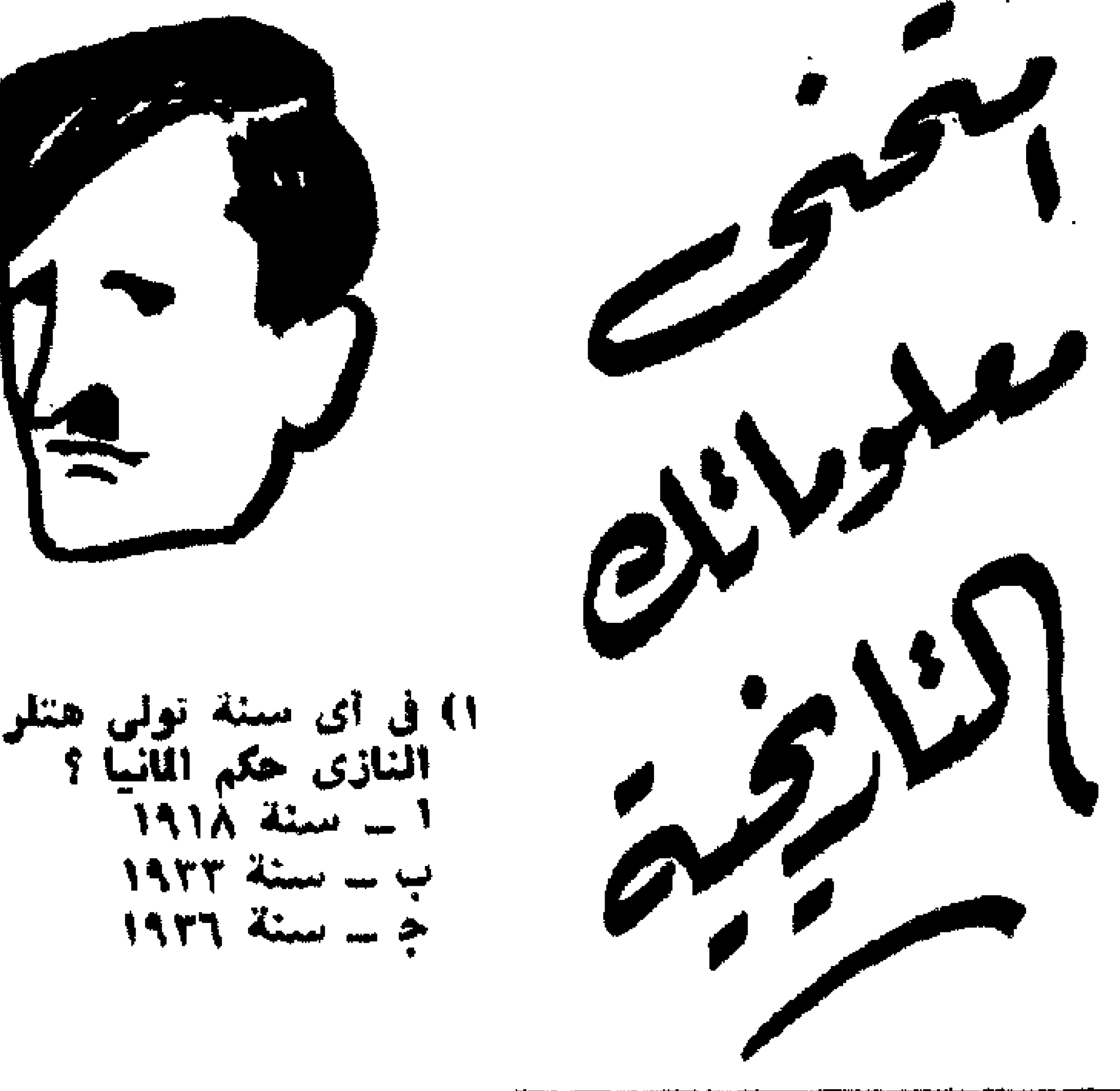
سؤال الصغير

يتهيأ ابنه للشهادة الابتدائية ، والصبى معجب بأبيه ، ولهذا الصبى أسئلة عميقة أحيانا لا تصدر من الصغار الا فى القليل .

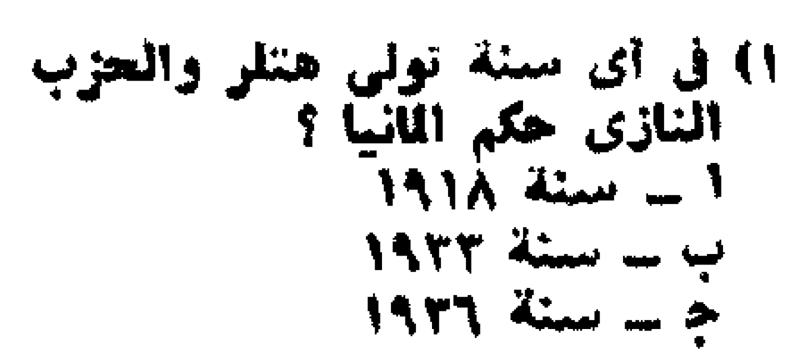
وقف يقيس طوله . لا الى أبيه .. ولا الى أمه .. ولا الى أخيه الكبير .... بل وقف يقيس طوله الى ارتفاع الكتب التى ألفها أبوه !! ثم التفت اليه وانفرجت شفتاه عن سؤال حائر .. كيف قالوا انك غير منتج ، وكتبك يا أبى قد قاربت فى الارتفاع هام ابنك الصغير ؟ !

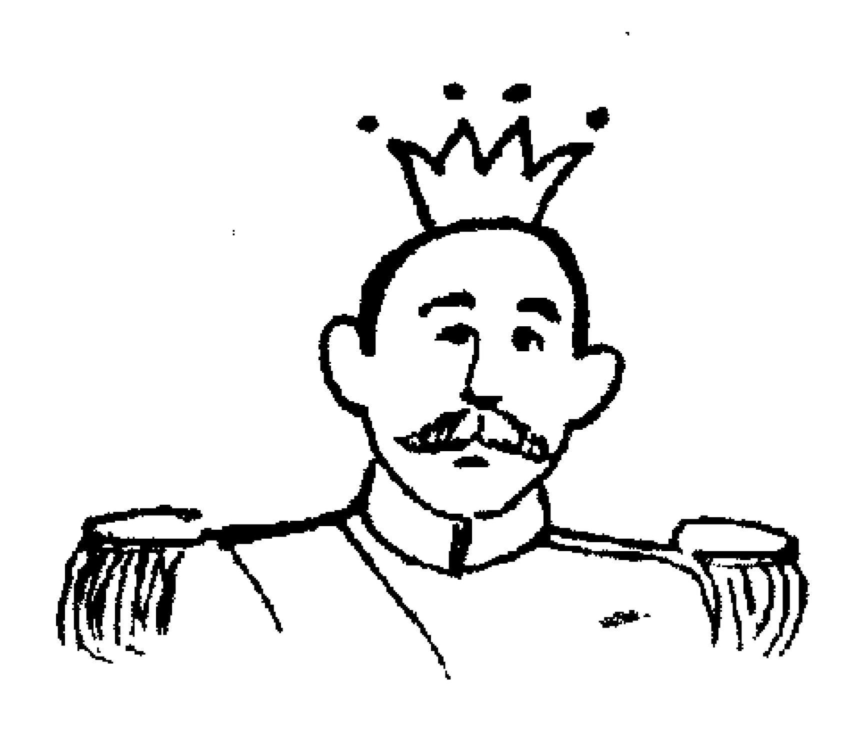
قال الاب لابنه الواعى النبيه ..

ليس الجواب عندى يابنى .. ان الجواب أنشودة ستغنيها العدالة ـ عما قريب، وسوف ترى ياصغيرى أن عدالة الثورة التى حدثك أبوك عنها قبل أن تثور ، صاحية لكل سؤال يصدر عن أمثالك ، وسيكون جوابها شافيا لجرحك وجرح أبيك ؟ !











١) فى أى سنة تولى هتلر والحزب النازى حكم ألمانيا ؟
ا ـ سنة ١٩١٨
ب ـ سنة ١٩٣٣
جـ ـ سنة ١٩٣٦

٢) ما اسم اخر امبراطور ألمانى تربع على عرش ألمانيا ؟
ا ـ فردريك باربروسا
ب ـ غليوم الثانى
جـ ـ بول

٣) فى أى مكان نفى الانجليز زعيم الثورة العرابية ؟
ا ـ جزيرة سيشل
ب ـ جزيرة سيلان
جـ ـ جزيرة مالطه



سنوجه كلامنا فى هذا المقال الى كل عروس جديدة فاذا كنت عروسا جديدة عليك بقراءة هذه الكلمة بكل تمعن ، واذا كنت على وشك أن تكونى كذلك فانى أطلب منك نفس الطلب ٠

لقد تزوجت الان وانتهى عهد من عهود حياتك وابتدأ عهد جديد ، اذ أن هذا العهد ملىء بالمسئولية والمشاغل ٠ أنت ربة بيت الآن ، ولست مسئولة عن نفسك فقط ولكنك مسئولة عن عشك الجديد وعن شخص آخر يشاركك فى كل أفراحك وأحزانك ٠٠ ان كانت لك أحزان ٠٠

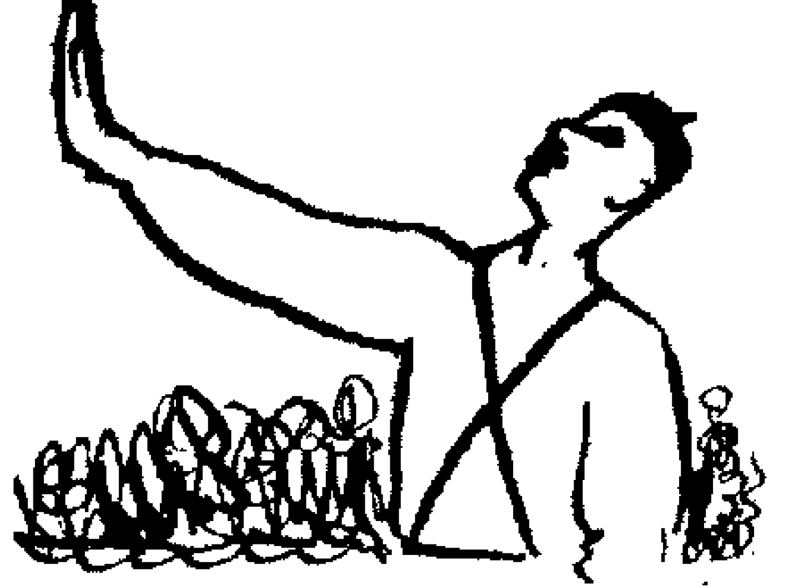
ان وقتك فى فترة الخطوبة كان يضيع فى أغلب الاحيان فى سبيل تحقيق غاية واحدة هى التجميل والتزين ٠٠ من أجل خطيبك ، أو زوج المستقبل ، أما الان فليس هناك متسع من الوقت للتفرغ لهذه الغاية ، فهناك أعمال كثيرة أمامك يجب الاهتمام بها ٠

ان هذا الهدف مهم ولن تقل أهميته بزواجك ولذا يجب عليك التحايل ، بل والعمل بكل جد وقوة بحيث يظهر جمالك واضحا أمام عين زوجك ٠ اعملى على أن تظهرى أمامه وكأنك الخطيبة القديمة ٠٠٠ لتكن عنايتك بشعرك هى نفس العنايه الاولى ، ولتكن بشرتك متوردة كما كانت ابان الخطوبة ٠٠ ولتكن أناقتك كاملة كما كانت على الدوام ٠

احرصى على أن تأخذى حماما يوميا ٠٠٠ ان هذا الحمام مهم جدا ٠ انه سيجدد نشاطك وسيزيل كل آثار العمل والجهد منك بحيث تبدين أمامه نظيفة جميلة أنيقة هادئة ٠ ان الزوج يريد أن يرجع الى منزله ليستريح من عناء العمل ٠ انه يريد منك أن تشعريه بالفارق الكبير بين جو العمل وجو المنزل ، ولذا عليك بتوفير ذلك له بقدر الامكان ٠٠ ان الطريق ليس صعبا كما تتصورين ٠ انه لا يحتاج الى أدوات التجميل من مساحيق وكريم وما الى ذلك ٠٠ انه يحتاج الى البساطة



٤) ما اسم الموقعة التي اشتبك فيها السوريون مع الفرنسيين عقب الحرب العظمى الاولى ؟
ا ـ حلب
ب ـ ميسلون
جـ ـ القدس



٥) ما اسم فرق الشبيبة الايطالية التي تكونت في عهد موسوليني ؟
ا ـ القمصان الخضراء
ب ـ الباليلا
جـ ـ الكاربونارى

الاجابة الصحيحة

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

فكلما كان جمالك بسيطا كلما حصلت على حبه وتقديره لك.

واياك أن تفكري في أن زوجك انما يأتي المنزل للنوم والاكل فقط . ان المنزل ليست هذه وظيفته والا ما احتاج زوجك الى الزواج. انه يريد أن ينعم بجو آخر خلاف الجو الذي عاش فيه طوال يومه يعمل ويكد .. لقد أتعب نفسه في سبيل أن تساعديه على بناء هذا العش وتوفير هذا الجو فلا أقل من أن تستجيبي له وتوفري كل احتياجاته .. لا تستقبليه أبدا وعلامات النوم مرتسمة على وجهك .. ان هذه العلامات تستشعره بأنه قادم الى فندق لا الى منزل .

قومي بكل العمليات الخاصة بالتجميل والتزين بعيدا عن ناظريه ، ويحسن أن تقومي بها قبل قدومه .. واياك أن تدخلي سريرك وأنت رابطة شعرك أو واضعة الادوية والمستحضرات المختلفة على بشرتك .. انك ان فعلت ذلك ستصدمينه في الفكرة التي كونها عنك في فترة الخطوبة .

والان لنترك موضوع التجمل والتزين ولنتكلم في موضوع آخر .. يجب عليك أن تتفنني في اظهار جاذبيتك لزوجك. والجاذبية لا تعتمد على التجمل فقط ولكنها تعتمد الى حد كبير على رائحتك ، وقد تعجبين لقولي هذا ولكن هي الحقيقة .. ونحن لا نذكر هنا سوى الحقائق . تخيري لنفسك عطرا خاصا وعوديه عليه ولاتكوني مغالية في استعمالك له اذ يحسن الاقتصاد حتى تبدى طبيعية بسيطة .

وأخيرا عليك بأن تفكري في حل مشكلة هي من أكبر مشكلات الحياة الزوجية عندنا ألا وهي مشكلة يوم العطلة الاسبوعية ...

يجب أن تضعي نصب عينيك أن تقضيا هذا اليوم بعيدا عن المنزل أو بعيدا عن المنازل اطلاقا .. وأنا أقصد بذلك ان الكثيرات يقضين هذا اليوم في زيارة الاقارب والمعارف بينما يجب قضاؤه في أي مكان آخر .

وفي حكم العطلة الاسبوعية ، العطلة الصيفية السنوية ، الا أن التفكير في كيفية قضائها يستلزم التفكير في وسيلة الحصول على الماديات اللازمة لامكان التمتع بها .

الواقع يا سيدتي أن الاغنياء والفقراء ، قد لا يستطيعون قضاء عطلة صيفية مرحة مريحة ، ما لم يوفروا من نفقات العام ما يمكنهم من السفر الى مكان من أماكن الاصطياف ، وزوجك الجديد سيظل يحلم طول العام ، بفترة يقضيها هادئا مرحا سعيدا ، و لذلك فعليكما أن تتفقا مقدما على توفير جزء للرحلة السعيدة ، التي تكون دائما بمثابة أصداء تجدد شهر العسل ، قبل مجيء الاطفال الاعزاء، وربيعا دائما لهم عندما يحضرون ، فكلنا ننسى ذكرى أيام طفولتنا على مر الزمن، الا تلك الايام التي قضيناها على الشواطىء وفي الريف، فانها تظل دائما مصابيح متوهجة في ظلام الماضي ، تبعث في قلوبنا الدفء ، وتدفع في شفاهنا البسمات .

ن . خ .

مجلة بنت النيل
تليفون ٤٩٦٦٨
و٤٠٦٨٤

النشاط النسائى فى الاقاليم

لا يقتصر النشاط النسائى فى مصر على القاهرة فحسب بل يتعداها الى الاقاليم . وقد دلت الزيارة التى قامت بها رئيسة اتحاد بنت النيل وبعض أعضائه على أن الريف المصري يتميز بوعى نسائى ملحوظ .

ففى بنى سويف والمنيا جمعيات نسائية تساهم مساهمه الاصيل فى رفع المستوى الاجتماعى فى الريف . وتعمل هناك جنبا الى جنب جمعية الهلال الاحمر ومبرة محمد على وجمعية تحسين الصحة واتحاد بنت النيل . وتقوم الجمعيتان الاولى والثانية بتقديم المساعدات الصحية والمادية لمن هم فى حاجه اليها من أفراد الشعب . وجمعية تحسين الصحة تعنى بمرضى السل فتقدم لهم العلاج والغذاء . واتحاد بنت النيل يكافح الامية بين النساء ليرفع مستوى الاسرة المصرية .

ولسيدات الاقاليم نشاط كبير فى الميدانين الثقافى والاجتماعى . فهن ينظمن المحاضرات والاحاديث ويقمن بالقائها . وقد استمعنا آخيرا الى محاضرة ألقتها السيدة عطية رزق عن نشاط المرأة المصرية ذكرت فيها أن المجتمع المصرى ليس فى مقدوره أن يتقدم دون معونة المرأة التى أصبحت اليوم العنصر الذى لا يمكن الاستغناء عنه ان أريد لامة من الامم نهضه كاملة لا تشوبها شائبة . وتطالب المحاضرة بأن تقوم المرأة المتعلمة فتأخذ بيد أختها الجاهلة وذلك بتعليمها القراءة والكتابة ومبادىء الحساب والمعلومات العامة . ان المرأة الجاهلة لا تستطيع المطالبة بحقوقها . أما المتعلمة فهى أهل لتلك الحقوق . وختمت المحاضرة كلمتها بالتعبير عن أملها فى أن يعطى العهد الجديد المرأة حقوقها كاملة غير منقوصة .

ان النشاط الذى تقوم به المرأة المصرية فى الريف يبشر بالخير العميم . اذ دل على أن المصرية حركة لا تهدأ وأنها تعمل جادة لرفع مستوى الحياة فى كل مكان وان المجتمع الذى تعمل فيه المرأة هو مجتمع كامل وطيد الاركان لا تستطيع قوة أن تقوض صرحه مهما تكن الظروف .

باكستانيتان فى زيارة بنت النيل

حظيت بنت النيل بزيارة سيدتين هما السيدة حاتم طايبجي والانسة زهرة الهلالى شقيقة وكيل وزارة الخارجية الباكستانية . وقد انتهزت بنت النيل هذه الفرصة السعيدة لتسأل الضيفتين الكريمتين عن حال المرأة فى الباكستان

قالت السيدتان انه يوجد فى بلادهما هيئة نسائية واحدة تنضوى تحت لوائها الجمعيات النسائية المختلفة وليس لتلك الهيئات أى هدف سياسى لان المرأة فى الباكستان نالت حقوقها كاملة غير منقوصة حسب تعاليم دينيا السمح الكريم . والمرأة فى تلك البلاد مساوية للرجل تماما وهى ان شغلت وظيفه من الوظائف نالت أجرا مساويا لاجر الرجل ان كان يشغل الوظيفة نفسها. واحتلت السيدات الباكستانيات أخطر الوظائف الحكومية . فمثلت البيجوم لياقت على خان بلادها لدى هيئة الامم المتحدة وانتخبت عضوا فى هيئة حقوق الانسان . وفى الباكستان أربع قاضيات فى محاكم الاحداث كانت السيدة حاتم طايبجي واحدة منهن . كما توجد سيدات أعضاء فى المجالس البلدية . وفى اليوم الذى وافقت فيه اللجنة الدستورية على الميزانية كانت رئيسة اللجنة البيجوم شهنواز عضو البرلمان الباكستانى . وقد مثلت ضيفتنا انسة زهرة الهلالى بلادها فى المؤتمر الذى نظمته جامعة هارفارد بالولايات المتحدة .

وسألت بنت النيل الضيفتين الباكستانيتين عن الدور الذى تقوم به المرأة فى الجيش هناك فأجابتا ان الخدمة العسكرية بالنسبة للنساء اجبارية ولكن على الرغم من ذلك فانه قد ألحقت بالجيش فرقة نسائية يقوم أفرادها بالتدريب على استعمال السلاح والتمريض والدفاع السلبى والاعمال المكتبية وقيادة السيارات والشفرة والاشارة وفى حالة قيام الحرب تتولى المرأة الباكستنانيه تلك الاعمال جميعا . وتقبل فى تلك الفرقة كل باكستانية جاوزت السادسة عشرة من عمرها

وقالت الانسة زهرة انه لا توجد منافسة اطلاقا بين الرجل والمرأة . فكل انسان يؤدى الوظيفة التى تتفق ومؤهلاته الشخصيه .

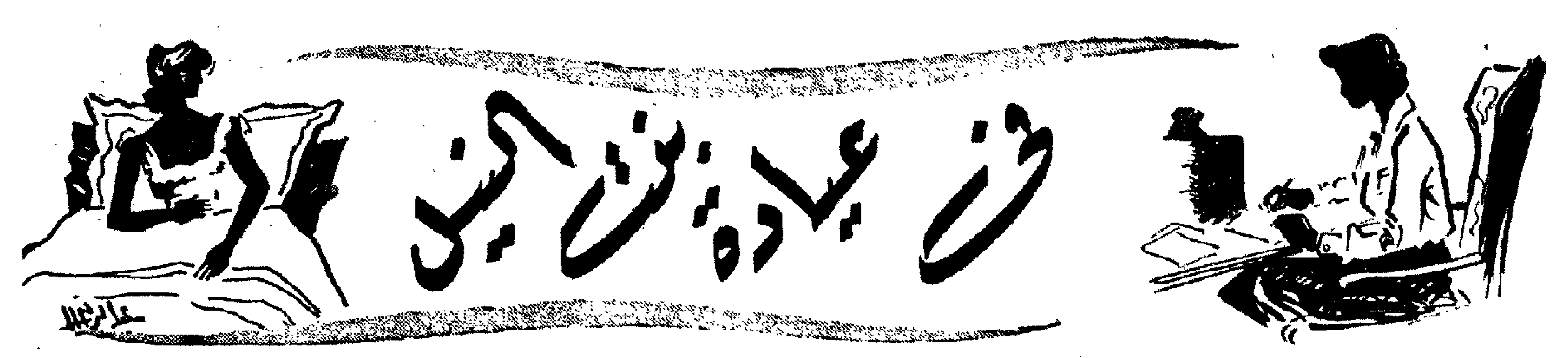
أما مشكلة تعدد الزوجات فقد استطاعت المرأة الباكستانية حلها بنفسها ، ذلك أنه لاتوجد امرأة متعلمة واحدة تقبل الزواج من رجل له زوجة ، ولما كانت أغلبية نساء الباكستان متعلمات فقد أصبح الرجال المتزوجون بأكثر من امرأة واحدة قلة لا يؤبه بها ولا يخشى خطرها

وهكذا نرى أن المرأة الباكستانية استطاعت بفضل ثقافتها أن تشق طريقها وتمضى قدما فى موكب الحضارة وأن تسير ببلادها نحو الكمال .

ولا شك فى أن المرأة المصرية بالغة قريبا الهدف الذى ترمى اليه ، لتقوم بدورها فى النهوض بالبلاد. لقد دلت المرأة فى مصر ، أكثر من مرة على أنها لا تقل عن الرجل فى شىء ، وأن فى استطاعتها أن تقوم بكل ما يوكل اليها من أعمال على أتم وجه . لقد نالت المرأة الباكستانية حقوقها كاملة غير منقوصة . فاستطاعت أن تثبت وجودها وأن تبرهن على أنها تستحق الثقة التى منحتها .



من اليمين الى اليسار الانسة زهرة الهلالى فالسيدة منيرة ملكى فالدكتورة درية شفيق والسيدة حاتم طايبجي فى دار بنت النيل



القوام والحمل

للدكتور محمد شوقي عبد المنعم

تظن الكثيرات أن الحمل والولادات من أهم الاسباب التى تفسد القوام – ولهذا تتحاشى الكثيرات الحمل خوفا على قوامهن المشوق – ولكن هذا خطأ ظاهر كما سنرى فى هذا المقال ٠

طبعا يزداد وزن الحامل فى مدة الحمل ولكن هذه الزيادة لا تتجاوز ١٥ – ٢٠ رطلا طول مدة الحمل لو سار سيره الطبيعي ولكن هذه الزيادة مؤقتة وتزول بعد الولادة فترجع الام الى سابق وزنها – هذا ان كانت الام طبيعية ، سليمة الصحة أما ان كان وزنها قبل الحمل أقل من الطبيعي فانها فرصة لها لاستكمال النقص فى وزنها – وكذلك ان كان وزنك قبل الحمل أكثر من الطبيعي فهى فرصة لا تعوض لتخسيس الوزن والرجوع بشكلك وحجمك الى الشيء المقبول بتنظيم الوجبات والاقلال من بعض الاغذية فيضطر الطفل لامتصاص ما يحتاجه من الزيادة الموجودة فى جسم امه وبهذه الطريقة تستفيد الحامل تحسين قوامها وتزيل عن الجنين وعن نفسها أخطار السمنة المفرطة

كيف يفسد قوام الحامل ؟

قد تفرط بعض الحوامل فى تناول الغذاء ظنا أن ذلك يحسن صحة الجنين – ولكن الطب أثبت أن هذا الافراط لا لزوم له ٠ ولا فائدة منه بل قد يضر أكثر مما ينفع فان الله يخص جسم الحوامل بقدرة فائقة على استغلال كل الفائدة الموجودة فى الغذاء المأكول أكثر مما اعتاد نفس الجسم امتصاصه من أخذ نفس الغذاء فى غير مدة الحمل – حتى أن الجسم لا يحتاج من المواد الغذائية أزيد من المعتاد أخذها بأكثر من الخمس فقط رغم تكوين الجنين وكبر أعضاء الجسم المختصة بالتناسل كالرحم أو الثديين بل وبقية أعضاء الجسم ٠

ومن الملاحظ أن شهية الحامل اذا بدأ وزنها فى الزيادة تتحسن جدا – وكلما ازدادت الشهية – ازداد الوزن وهكذا ٠

يستمر الوزن فى ازدياد – ولذا يجب ملاحظة وزن الحوامل وازدياده شهريا طول مدة الحمل ٠ وعند الاطباء جداول تبين الزيادة الطبيعية لكل شهر من أشهر الحمل وهى لا تتعدى بأية حال أربعة أو خمسة أرطال فى الشهر الواحد – فاذا كانت السيدة زائدة عن الوزن الطبيعي فالواجب أن تمتنع عن الطعام الزائد عن الحاجة – ففى بضعة أسابيع تفتر الشهية من نفسها فيقل الشحم من الجسم وتستمر الشهية ورغبة الاكل محدودة ولا خوف من تقليل الغذاء فى مثل هذه الحالات على الجنين فالجنين يعيش متطفلا على أمه – تماما كما تعيش الديدان المتطفلة فى بطن المريض – فتنتضخم وتكبر وتتوالد على حساب المريض لا تراعى صحته وتحد من تكاثرها الا اذا شارف على الخطر فانها حينئذ قد تحد من نشاطها بطريق أو بآخر – أو تحاول الهرب منه – فقد ثبت فى الحروب الاخيره حينما نقص غذاء الحوامل فى البلاد المحاربة الى درجة كبيرة لم ينقص وزن الاطفال المولودين نقصا كبيرا – ولكن ليس معنى ذلك أن نتمادى فى حرمان الام من الغذاء المناسب فان كل ما نطلبه هو ألا نفرط فى الغذاء ثم نتهم الحمل بافساد القوام ٠

النظافة والصحة

لطبيب بنت النيل

العناية بالنظافة هى من أهم واجبات سيدة البيت ان أرادت المحافظة على صحة أفراد أسرتها صغارا وكبارا على حد سواء ٠

وأول ما يجب علينا عمله هو أن نعنى بنظافة المطبخ وأوعية الطعام بحيث نضعها فى منأى عن الذباب والحشرات المختلفة التى تعرفها ربة البيت ٠ أما صندوق القمامة فيتحتم أن يكون مغلقا ، وهناك صناديق من المعدن تفتح وتغلق بواسطة الضغط على رافعة بالقدم ومن دون مس الغطاء باليد ٠ وهذه الصناديق تباع فى معظم المحلات المخصصة للادوات المنزلية ٠

ولسنا فى حاجة الى القول ان الذباب وغيره من الحشرات ينقل جراثيم الامراض المعدية فمن الواجب والحالة هذه الحيلولة بينه وبين الاطعمة التى تقدم على المائدة بتغطيتها بالشاش ، وهناك سيدات مبالغة فى الحرص على نظافة الطعام ، يضعن على النوافذ شباكا خاصة ٠

وكثيرا من سيداتنا يعتقدن بعدم ضرورة نظافة المطبخ ٠ فان قشرن الخضار ألقين بالقشر هنا وهناك فيتراكم عليها الذباب وينتشر فى أنحاء المنزل ٠ ان السيدة المنظمة تحرص كل الحرص على أن يظل مطبخها نظيفا فهناك بعض الاسر اعتادت أن تتناول طعامها فيه ٠

والام المثالية هى التى تهتم اهتماما بالغا بنظافة أولادها وخاصة الصغار منهم ٠ وهى عملية ليست بالسهلة اذ يتحتم عليها أن تحرص على نظافة عيونهم حتى لا يقف عليها الذباب فينقل عدوى الرمد وغيره من الامراض التى تؤثر فى صحة الاطفال وتكون أحيانا خطرا على حياتهم ٠

غيرى ملابس طفلك يوميا أو مرتين فى اليوم ان دعت الحاجة الى ذلك ٠ فان صحة طفلك تتوقف على نظافة جسمه الى أبعد حد ممكن ٠

مسابقة لأصح طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..



يسر مجلة بنت النيل ان تعرف قراءها ان هذه المجموعة من الصور التى تنشر فى هذا العدد هى آخر ما وصلها من صور . وعلى هذا ستعلن نتيجة المسابقة فى عدد أول ابريل أى العدد القادم .

هذا وننشر فيما يلى بيانا بالجوائز التى ستمنح للفائزين والفائزات وهى :

الجائزة الاولى : فستان من صنع الخياط الشهير الاستاذ بيير كلوفاس قيمته خمسون جنيها مصريا لوالده الفائز الأول . كما سيمنح الطفل نفســه كسوة كاملة قيمتها عشرون جنيها

الجائزة الثانية : وتمنح للطفل الثانى وهى عبارة عن كسوة قيمتها عشرة جنيهات مصرية

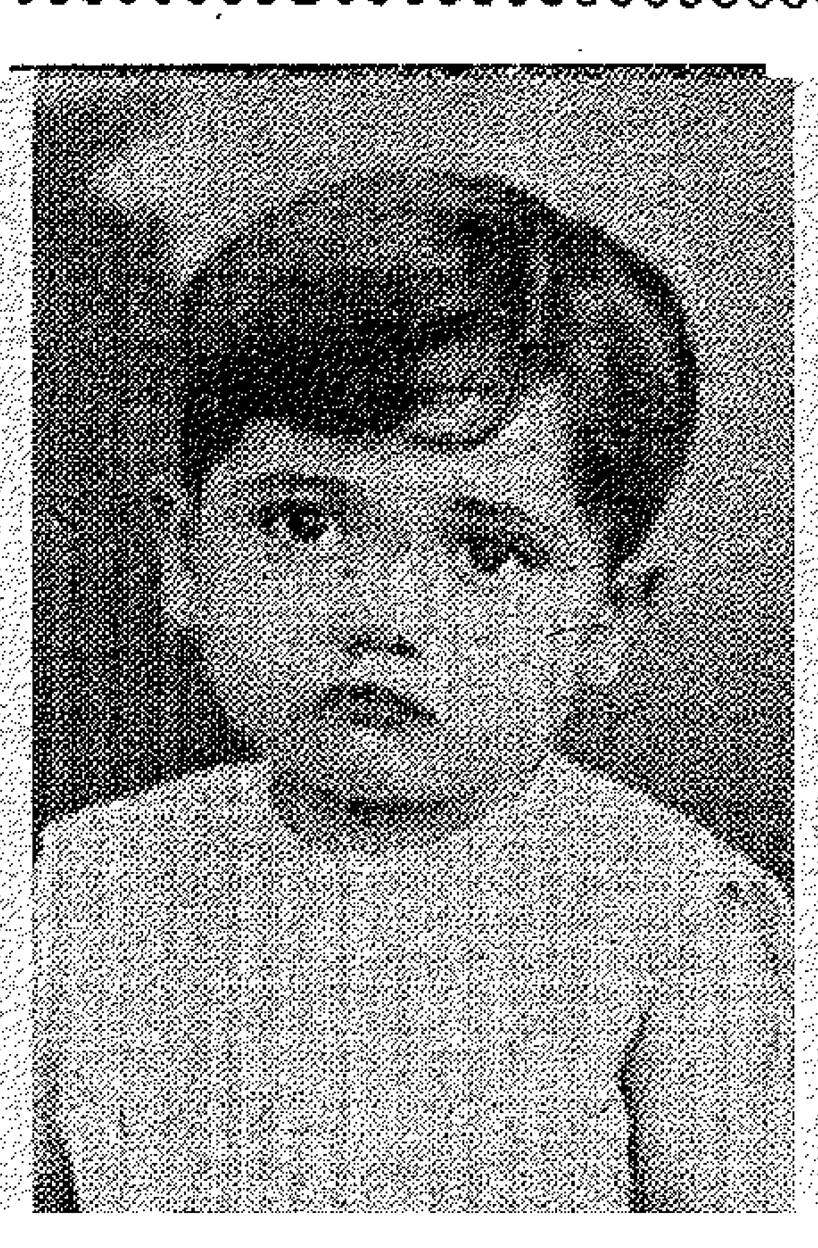
الجائزة الثالثة : وتمنح للطفل الثالث وهى عبارة عن لعبة ثمنها خمسة جنيهات

جوائز اخرى : وستوزع على خمسمائة طفل علبة بودرة تالك «بوريال» للاطفال مقدمة من السيد جورج سبانوس الوكيل العام بمصر .

هذا وليكن فى علم كل مشترك ومشتركة ان الجوائز ستمنح للحائزين على اكبر عدد من اصوات القراء .



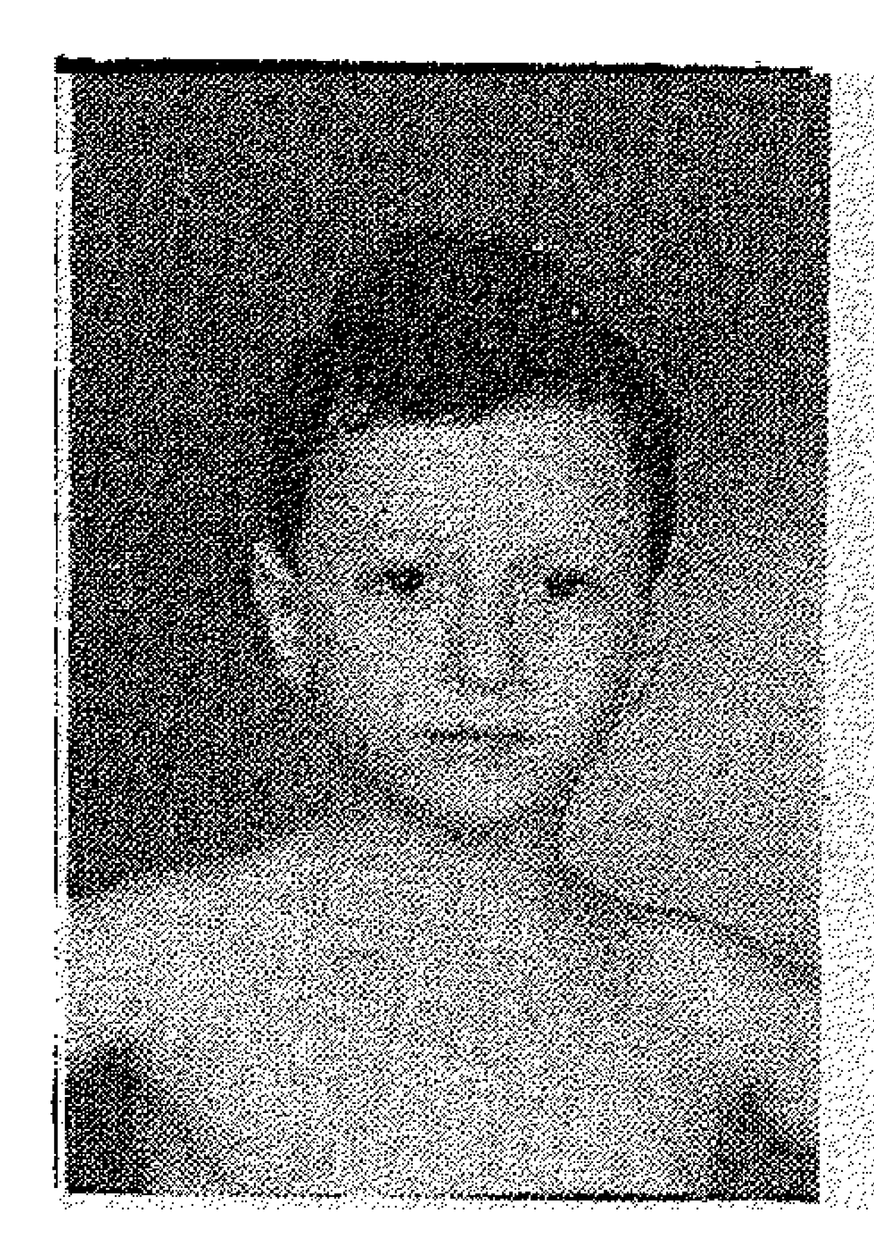
٢١١ ـ منى خالد



٢١٢ ـ يوسف صلاح الدين



٢١٣ ـ هانىء راغب توفيق



٢١٤ ـ هيثم الاسطه



٢١٥ ـ سلوى عبد الحميد قاسم



٢١٦ ـ منيه ثامر



٢١٧ ـ يسرى النواوى



٢١٨ ـ امينة عبد المنعم



٢١٩ ـ علي ناجي فراوى ٢٢٠ ـ محمد فداء الدين الخضراء ٢٢١ ـ صفوت رزق حنا عبد المسيح ٢٢٢ ـ رجاء مرقص الجوهرى



٢٢٣ ـ نبيل حسين طه الشريف ٢٢٤ ـ فريد عبد الحميد شهيب ٢٢٥ ـ احمد عبد الوهاب النواوى ٢٢٦ ـ محمود فوزى

٢٢٧ ـ كمال السيد المصرى ٢٢٨ ـ ممدوح ميشيل زخارى ٢٢٩ ـ عزت النواوى ٢٣٠ ـ احمد سعد الدين ابو رحاب



٢٣١ ـ ساره روفائيل



٢٣٢ ـ لم يذكر اسمه

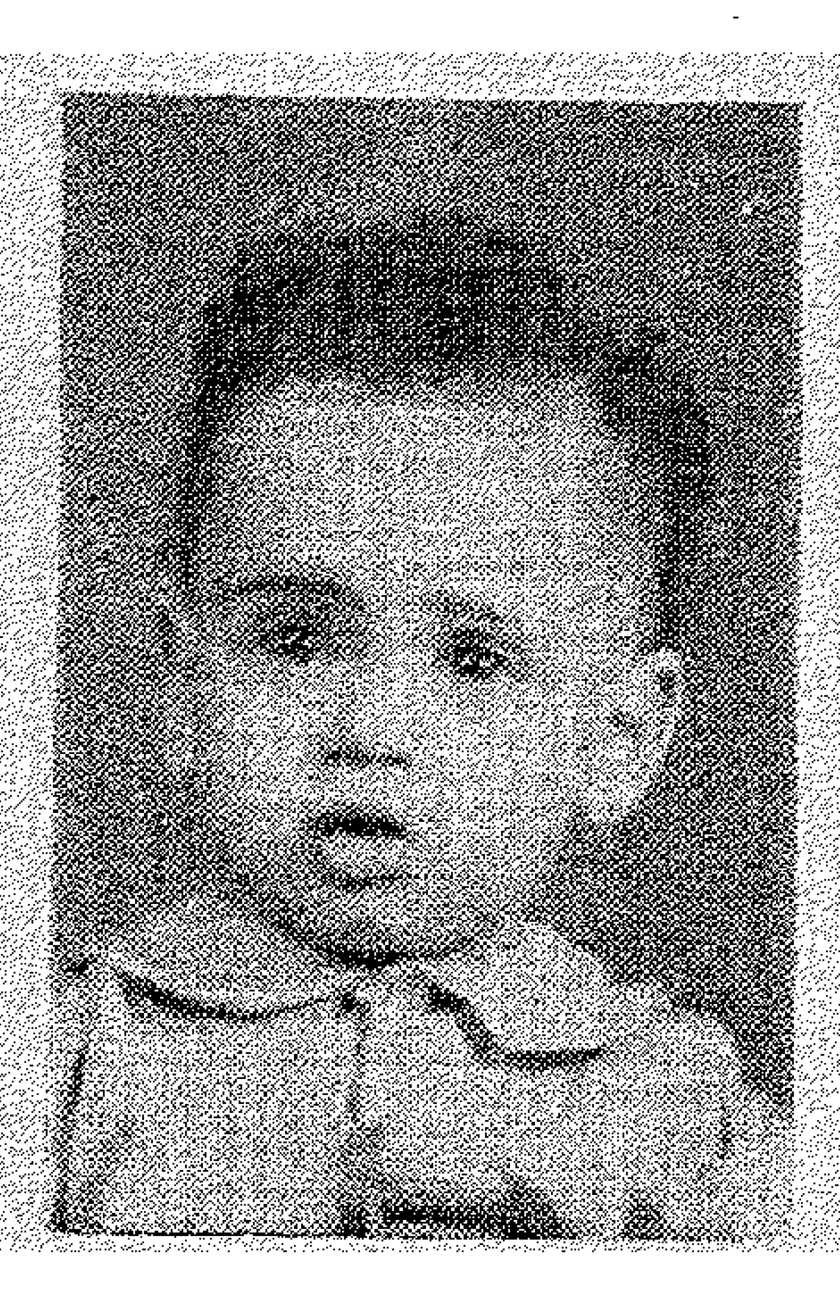
٢٣٣ ـ مديحة سيد احمد نمير



٢٣٤ ـ لطفيه البربرى



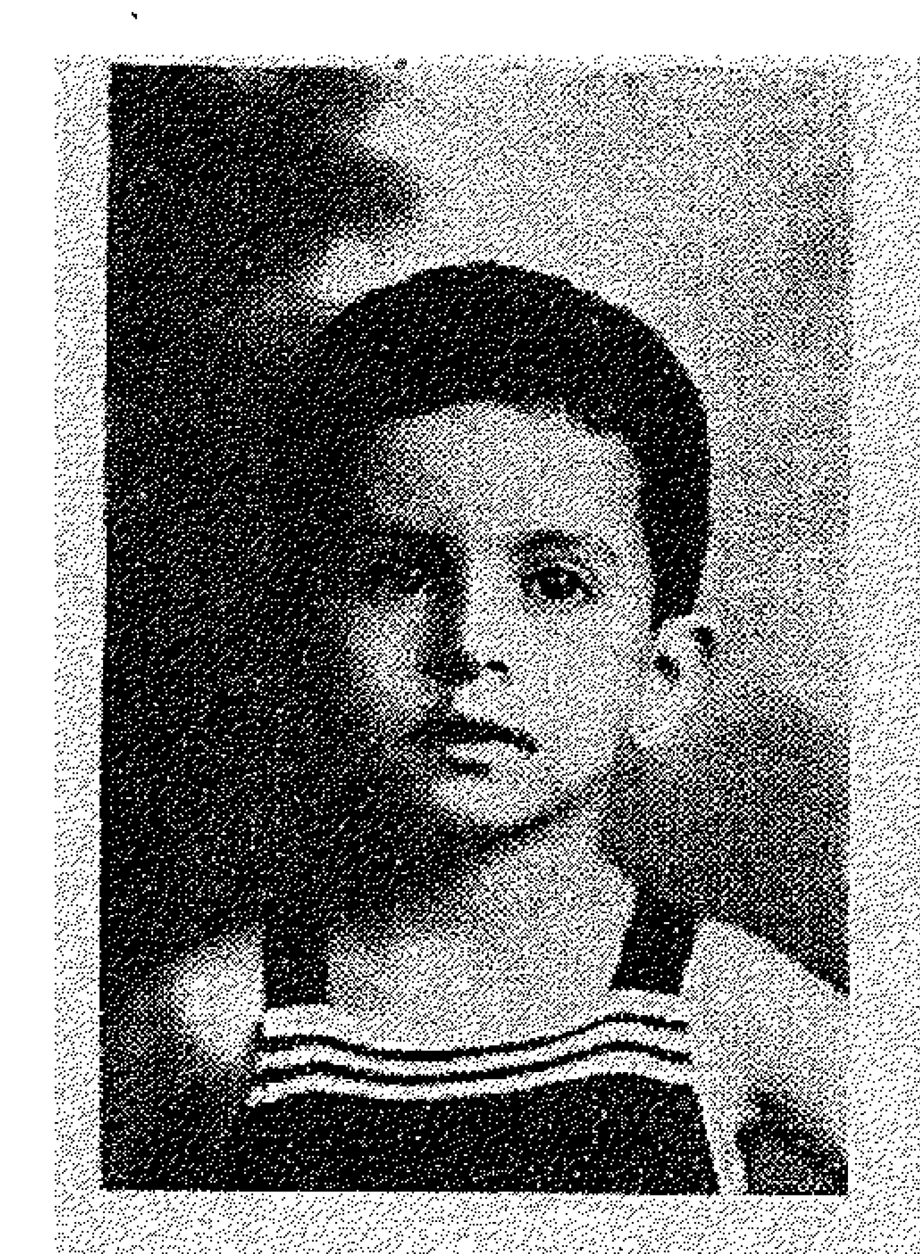
٢٣٥ ـ سلوى سعد الفلاوى



٢٣٦ ـ مجدى فايد الدسوقى



٢٣٧ ـ عاطف عبد السيد جرجس



٢٣٨ ـ عادل رمزى



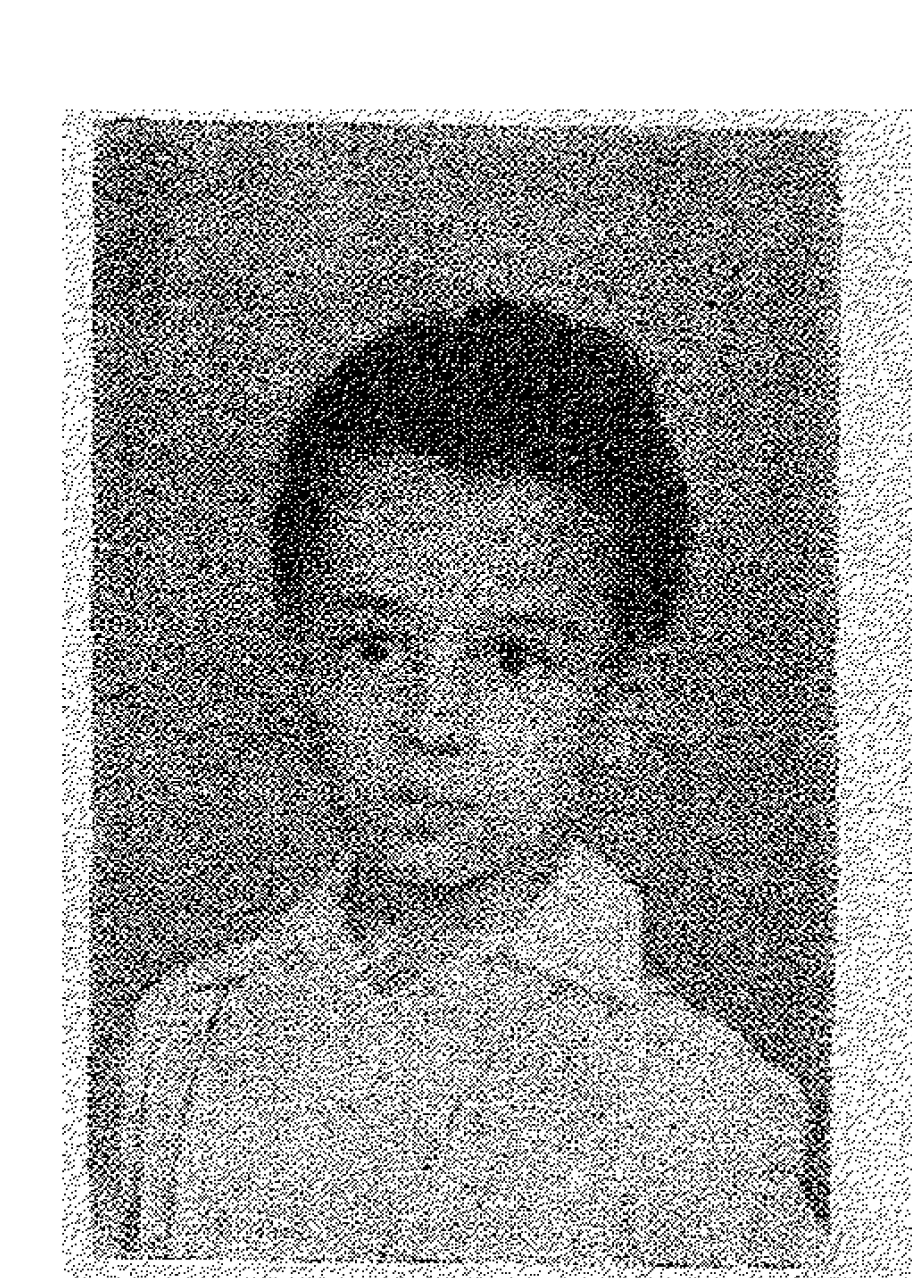
٢٣٩ ـ رياض جورج عويضه



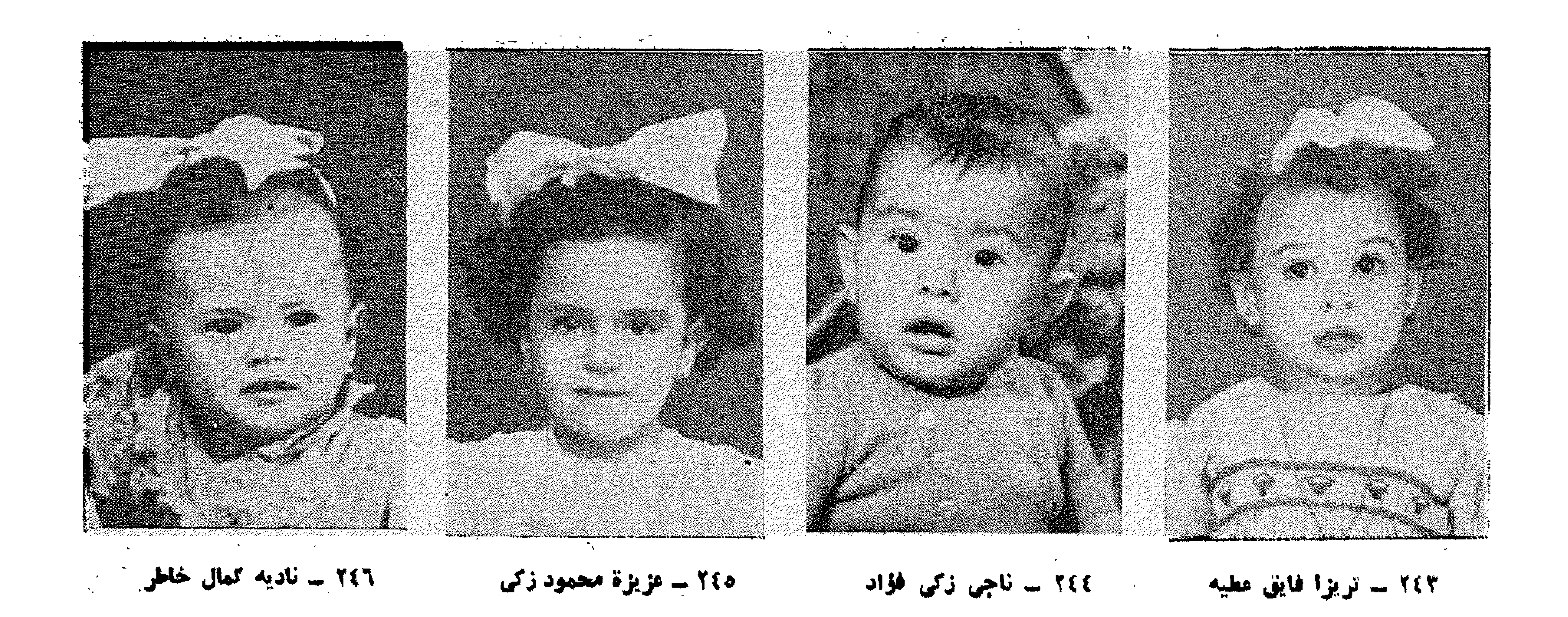
٢٤٠ ـ مجدى حبيب غالى



٢٤١ ـ هشام عمريس



٢٤٢ ـ ممدوح سيد احمد نمير



٢٤٣ ـ تريزا فايق عطيه

٢٤٤ ـ ناجى زكى فؤاد

٢٤٥ ـ عزيزة محمود زكى

٢٤٦ ـ ناديه كمال خاطر



٢٤٧ ـ شريف احمد حسن مصطفى

٢٤٨ ـ خديجه رمضان رضوان

٢٤٩ ـ سامى احمد ماهر ابو زيد

٢٥٠ ـ احمد هانىء عز الدين



٢٥١ ـ عاطف راضى

٢٥٢ ـ احمد محمود الرافعى

٢٥٣ ـ سهير السيد عبد الواحد هيبه

٢٥٤ ـ رءوف الهامى جورجى



٢٥٥ ـ نجوى محمد سليم



٢٥٦ ـ سهير محمود محفوظ



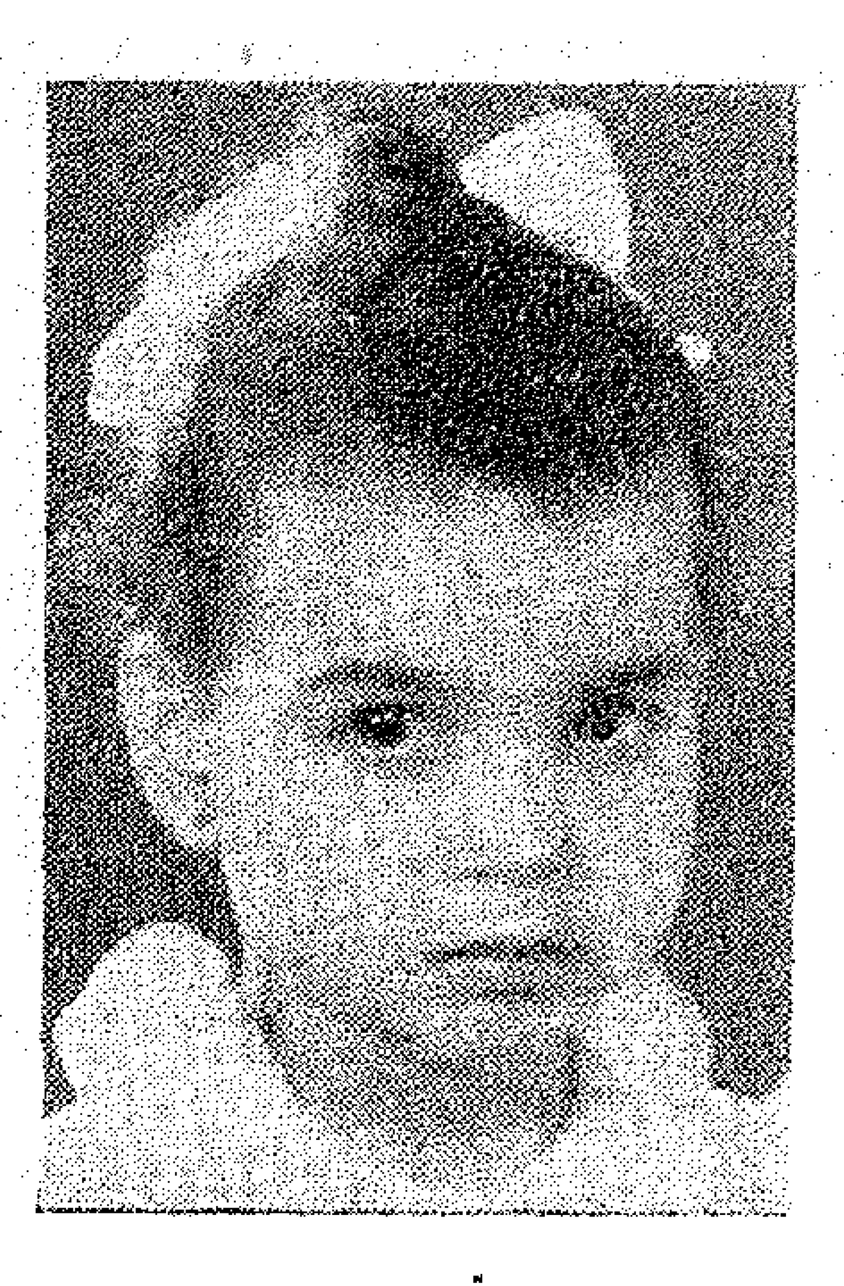
٢٥٧ ـ عبد الفتاح محمود خليل



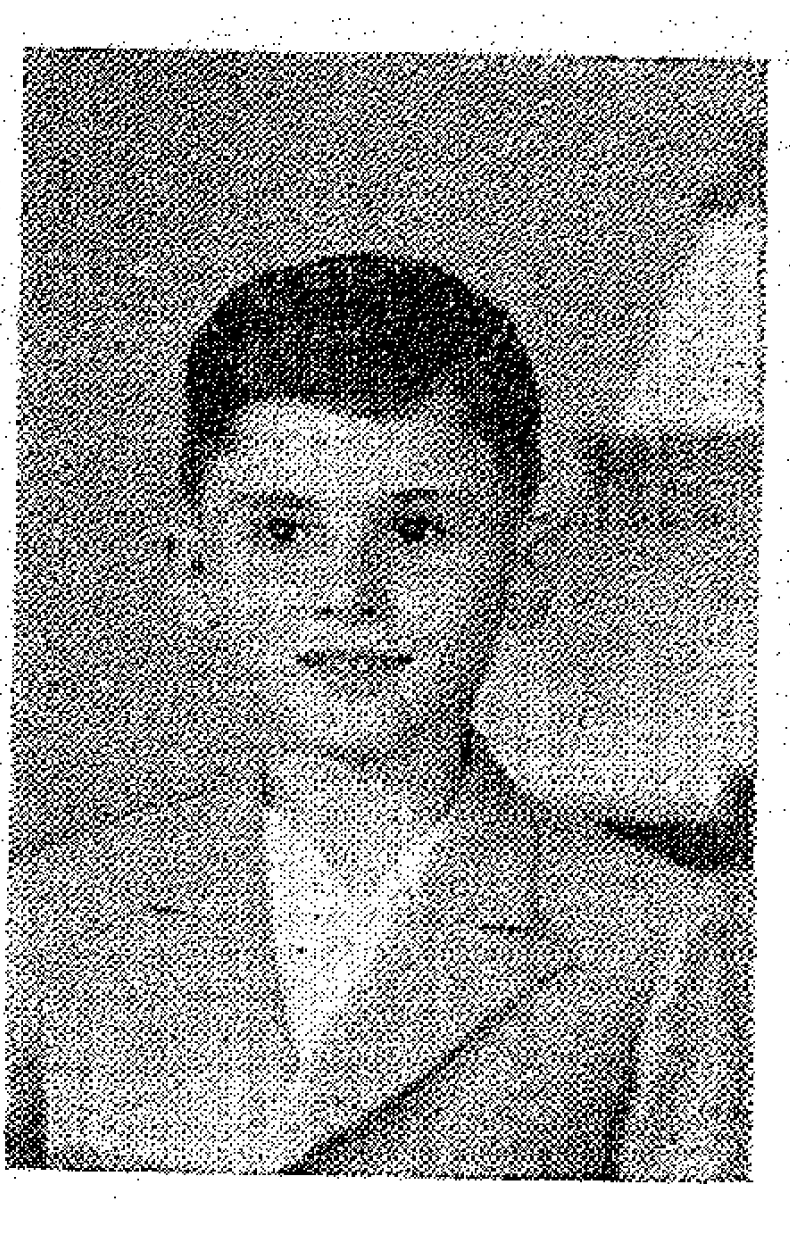
٢٥٨ ـ نبيل السيد هيبه



٢٥٩ ـ فايزه انسى



٢٦٠ ـ يسريه يحيى صادق



٢٦١ ـ محمد قاسم



٢٦٢ ـ محمد فريد حسنى



٢٦٣ ـ نريمان احمد قاسم



٢٦٤ ـ ماجدة محمد فهمى السحرتى



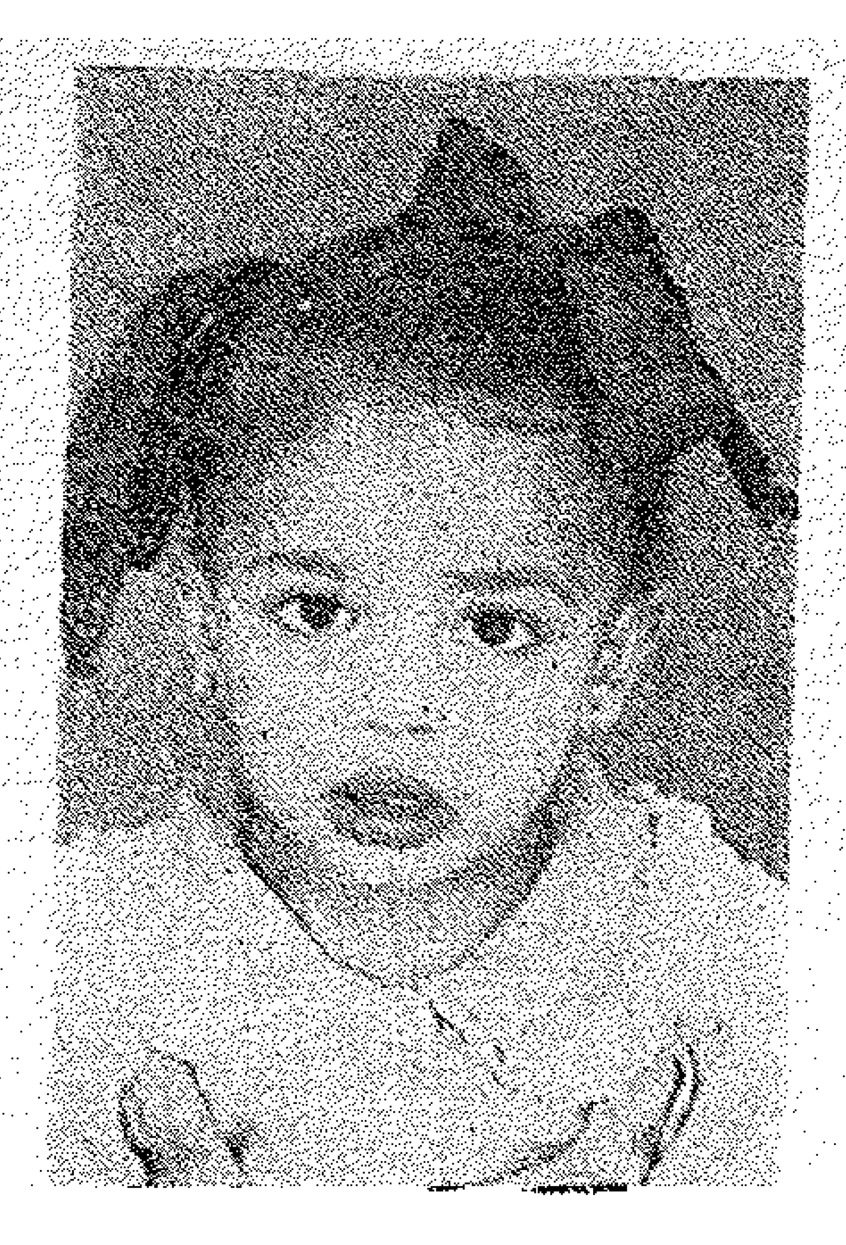
٢٦٥ ـ دريه احمد صبرى زايد



٢٦٦ ـ فاتن فؤاد فوزى



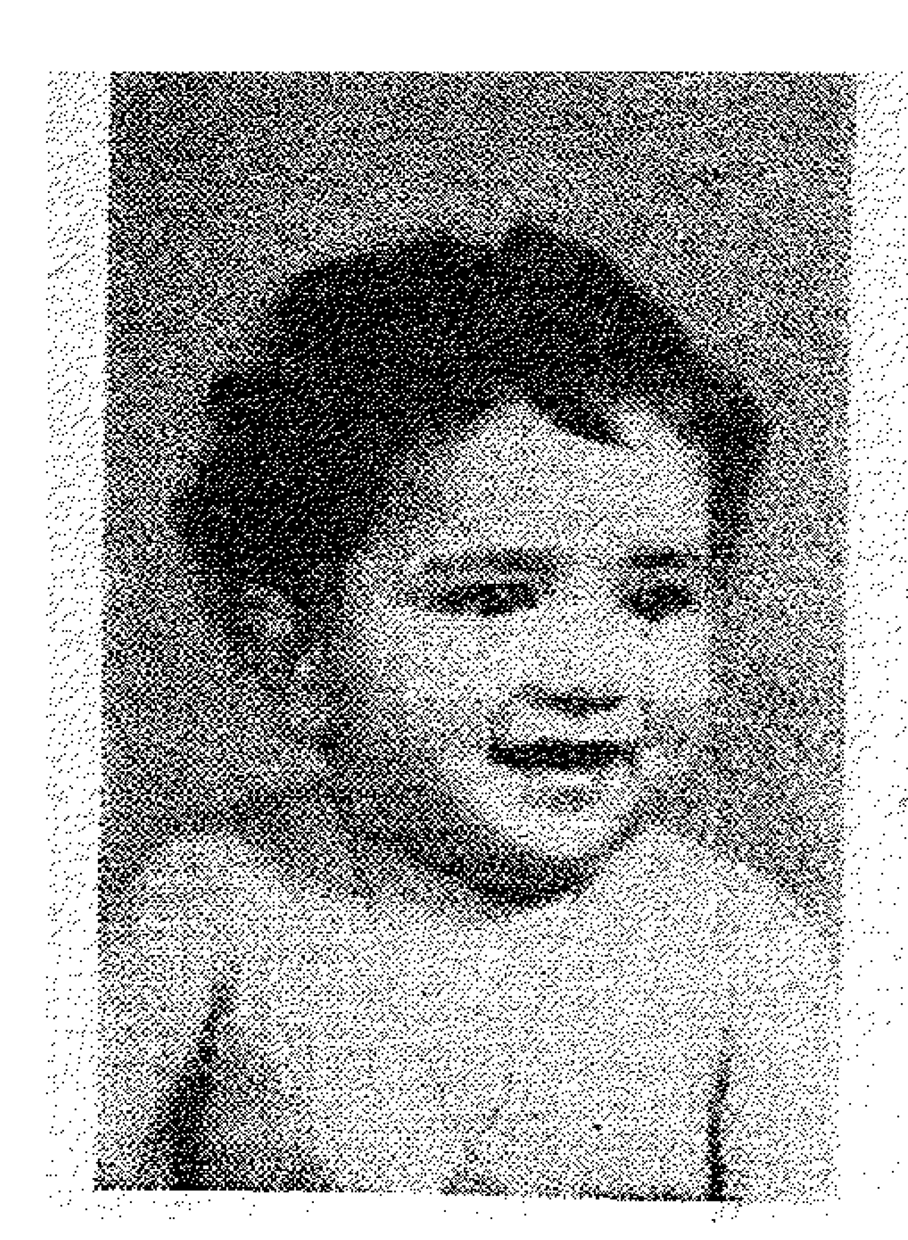
٢٦٧ ـ اكرام محمود الشريف



٢٦٨ ـ سهير يحيى ابو زيد



٢٦٩ ـ بلبل عبد الحليم عبد المتعال



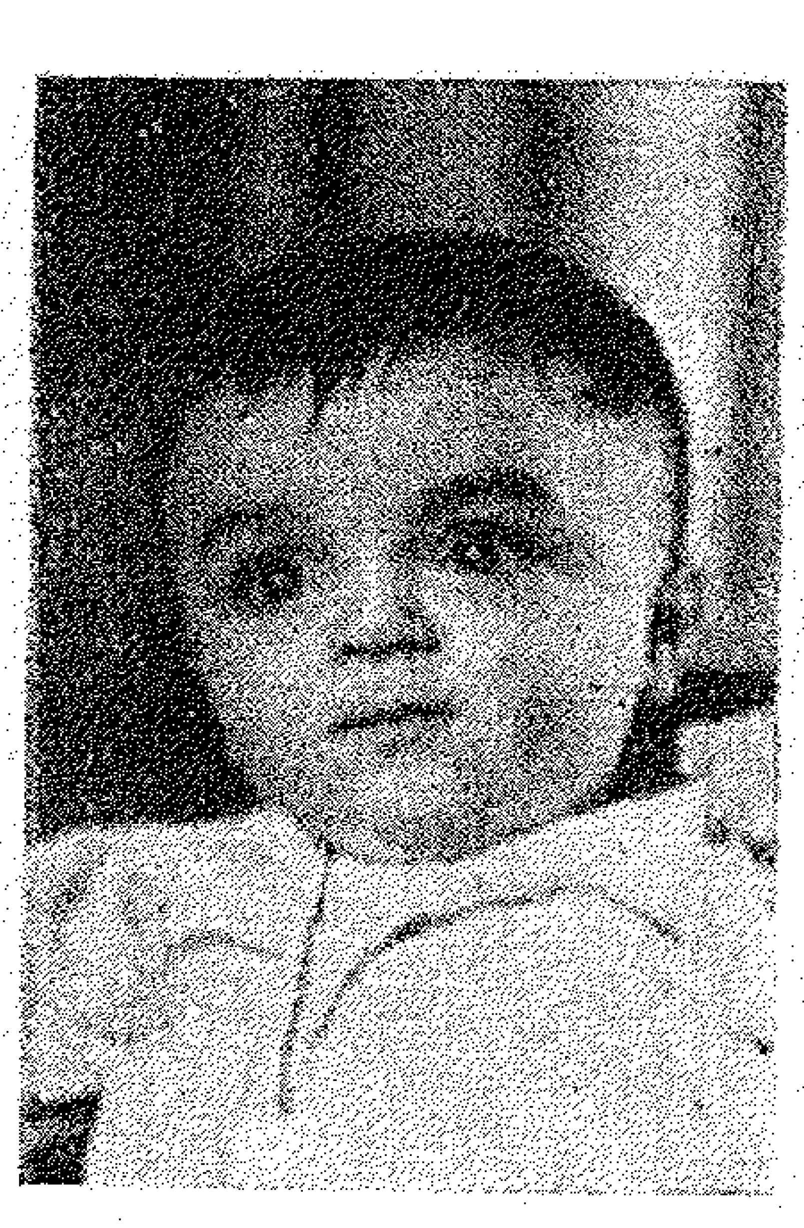
٢٧٠ ادولف الفريد برسوم



٢٧١ ـ منى احمد بيبرس



٢٧٢ ـ سيلفيا فوزى



٢٧٣ ـ هانىء سعد عسل



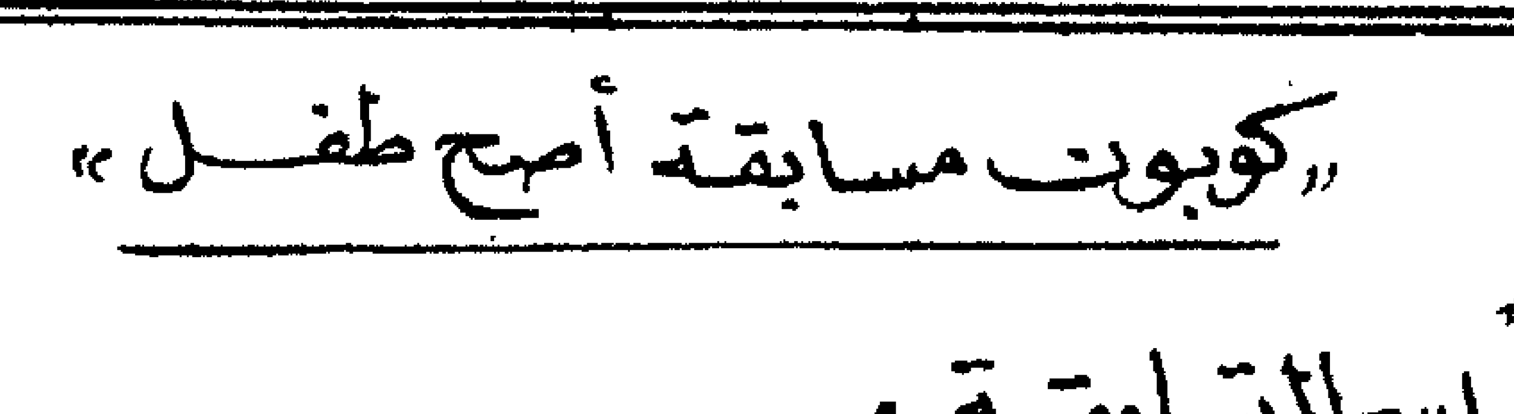
٢٧٤ ـ نبيل فايق عطيه



٢٧٥ ـ ثروة حسين حجاب



٢٧٦ ـ عبله المرصفى



«كوبون مسابقة أصح طفل»

إسم المتسابقة : ....

عنوانها : ....

إسم ورقم الطفل الفائز : ....



كيف حال شعرك اليوم ؟ هل هو لامع وجميل ، أم ملبد غير ظاهر اللمعة ؟ ان شكل شعرك لا دخل له فيما أقول · فقد يكون مسترسلا ، وقد يكون مموجا أو مجعدا ، ولكن هذا كله لا يمكن أن ينفى حقيقة معروفة هى ان العناية بالشعر لا بد منها وان خاصياته الطبيعية وشكله لا يمكن أن يعطيا التأثير المطلوب منهما بدون عناية · ولذا فنحن ننصحك يا سيدتى العناية بشعرك على الدوام لاننا نعتقد أن من واجبك أن تكونى جميلة ···

اعتبرى فروة رأسك جزءا من بشرتك واعتنى بها عنايتك بها · نظفيها على الدوام ودلكيها وتأكدى من أنك سوف تحصلين على نتائج تعادل نفس النتائج التى تحصلين عليها فى عنايتك ببشرة وجهك · ستحصلين على شعر قوى تظهر عليه الصحة ، لامع جميل المنظر ·

ان الحصول على فروة رأس نظيفة لا يتأتى بالسهل ·· لا بد من تعب يومى ، أقصد لا بد من استعمال الفرشاة والمشط يوميا واستعمال الشامبو (غسيل الرأس) اسبوعيا · ان استعمال الفرشاة بانتظام يوميا ينبه الاوعية الدموية التى تغذى البشرة ويا حبذا لو قمت بتدليك جلدة رأسك يوميا عقب استعمالك للفرشاة · أستطيع أن أقول انك ستضمنين بذلك شعرا صحيحا وفروة نظيفة · وانى لانصحك بعدم استعمال زيت شعرك أو البريانتين الذى تفضلين قبل القيام بكل ما سردته عليك فى الاسطر السابقة

غسيل الرأس أو الشامبو :

لقد وصلتنا رسائل كثيرة تستوضح المواعيد التى يجب أن يغسل فيها الشعر · والرد على هذه الرسائل بسيط ، فالشعر وفروة الرأس تحتاجان الى الغسيل كل خمسة أيام اذا كانا من النوع غير الدهنى ـ أى الجاف ـ وعلى كل حال يمكن القول عموما بأن هذه المسألة تتوقف على تقديرك الشخصى ·

ان الماء الذى يجب أن يستعمل فى عملية الغسيل يستلزم أن يكون دافئا فى أول الامر وبعد ذلك عليك بتزويده بالماء البارد بحيث تقل درجة حرارته عن المرة الاولى وهكذا ·

تصفيف الشعر :

ان عملية تصفيف الشعر يجب أن تبدئى بالقيام بها وأنت تقومين بغسيل شعرك · حاولى أن تشكلى شعرك أو توجيهه نحو الشكل الذى تريدين قبل تجفيفه · استعينى على ذلك بمجموعة من دبابيس الشعر والكلبسات ·

ان أفضل طريقة للوصول الى التسريحة التى ترغبين فيها هى أن تقسمى شعرك الى مجموعة من الخصلات، وأن توجهى بعد ذلك كل مجموعة الى الوجهة أو الشكل المطلوب · لاحظى أثناء هذه العملية اتجاه موجة الشعر ودرجة هذه الموجة فهذان العاملان هامان جدا ·

أنت تفسك

هل وقفت في يوم من الايام امام المرآة وحاولت ان تحكمي على نفسك حكما مجردا من كل عامل شخصي ؟ قبل ان تبدئي في مطالعة هذا المقال نرجو انتقفي امام مرآتك وتحكمي على نفسك حكما صادقا ، هيا فنحن في الانتظار ...



سأتكلم هذا الشهر عن شخصية هامة لن أدعك تخمنين من هي لانها لن تكون سوى شخصيتك أنت انني أرجو من كل قارئة أن تأخذ كلامي وكأنه موجه اليها شخصيا · ان مظهرك ياسيدتي لا يهمك وحدك ولكنه يهمني أنا أيضا · انني اريد من توجيه كلامي اليك أن أتأكد منأنك تبدين في أحسن صورةوانك ناجحة في حياتك بأقل التكاليف وفي أقل وقت ممكن ·

ان من أهم المشاكل التي نواجهينها والتي أواجهها أنا أيضا كيفيه تصفيف الشعر بحيث يبدو جميلا منسجما مع المظهر العام· ان لكل منا مشكلة تنبع من شعره فبعضنا شعره قصير والاخر مجعد الخ ·· كما أن مشكلة اختيار المستحضرات التي تناسب شعرنا مشكلة دقيقة خاصة وقدتعددت هذه المستحضرات وزادت زيادة كبيرة ·

اني أنصحك فيما يختص بالتسريحة التي تختارينها الا تثبتي على تسريحة واحدة فالحياة في تغير دائم وما يصلح اليوم قد لا يصلح غدا وهكذا لابد لك من أن تسايري الزمن ·

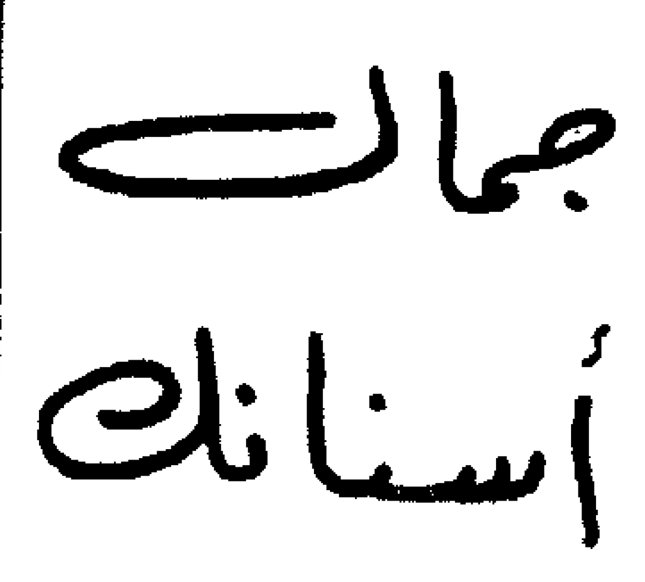
وأمابخصوص المستحضرات التي لابد لك من اقتنائها فيحسن أن تتخيري منها ما انت في حاجة اليه فقط يحسن مثلا أن يكون لديك مستحضر من المستحضرات المطهرة التي تقتل جرثومة قشر الرأس ولو على سبيل الاحتياط ، وكذلك زجاجة لوسيون من الذي يستعمل لتثبيت التسريحة وتنظيم الشعر هذا علاوة على زيتك المفضل ·

وهناك مشكلة تضج منها الكثير من السيدات وهي كيفية ازالة الشعر الزائد لدى كل واحدة وهناك طرق متعددة لازالة هذا الشعر تكلمنا عنها في مقالاتنا السابقة وأشهرها الطريقة الشرقية المعروفة فهي الطريقة الوحيدة التي ثبت حتى الان أنها الاحسن·

وللعناية بالبشرة يجب عليك أن تستعملي أبسط المستحضرات وان تقللي بقدر الامكان من المقادير المستعملة ان عدم الاقتصاد في استعمال هذه المستحضرات يضر بالمسام ويؤدي الىعكس المطلوب مع طول الزمن ·

وكثير من السيدات يعتنين بوجوههن فقط أو شعرهن ويفوتهن العناية بأيديهن وأقدامهن · قد يبدو لك ان الرجل لا يعتني بالنظر الى غير الوجه أو الشعر لانهما أول مايلفت النظر ولكن الواقع غير ذلك فالرجل يدقق ويدقق كلما زاد اتصاله بالمرأة وأنت لن تستطيعي أبدا أن تدركي غبطته اذا لاحظ عنايتك بكل دقائق جمالك على حد سواء





قالت لى احدى صديقاتي ذات مرة أنها أرادت فى يوم من ايام أن تعرف أحسن الطرق التى تؤدى الى جمال الاسنان فدخلت فى مناقشة مع مجموعة من ضيوفها لم تخرج منها بنتيجة مفيدة بل على العكس من ذلك تبلبلت أفكارها ولم تستطع أن تكون فكرة مجردة عما تبحث عنه .

قالت بعض الحاضرات ان أحسن الطرق هى استعمال مسحوق الكربون . والبعض قلن معجون الاسنان وأخيرا قالت احداهن ان الافضل هو استعمال الملح الناعم مع مسحوق الكربون .

ان جمال الاسنان وبياضها يضفي على ضحكتك جاذبية ويزيد فى بهائك ولذا سندلك على أحسن الطرق للوصول الى هذا الغرض ويجب عليك أن تختارى طريقة واحدة منها .

الطريقة الاولى :
استعمال معجون الاسنان والفرشاة .

الطريقة الثانية :
استعمال مسحوق الكربون الجاف بواسطة الفرشاة .

الطريقة الثالثة :
استعمال مسحوق الكربون المخلوط بالملح الناعم عدة مرات .

أما عن معجون الاسنان* الذى أنصحك باستعماله فهو المعجون الذى يحوى مادة الروجويل .

ان هذه المادة ذات مفعول سحرى عجيب يؤثر فى الاسنان ويزيل من عليها كل الاقذار المتراكمة . ولا يقف مفعول هذه المادة على مادة الاسنان نفسها بل يمتد الى اللثة فيطهرها ويعطيها الصحة والقوة .

المنزل أو المجتمع ؟

لكل امرأة طبعها الخاص بها . فمنا من تقبل حياة المنزل وتتعشقها رغم ان الظروف قد تكون قد أجبرتها على النزول الى ميــدان الحياة العملية وما يستتبعها من مجالات اجتماعية . ومنا من تكون قد خلقت وفي طبعها حب المجتمع بآفاته المفتوحة ولكنها رغم ذلك وجدت في أوضاع تحتم عليها البقاء في المنزل والتوافر على كل ما يدور في محيطه الشيء الذى لا يتناسب مع طبعها .

اذن لا بد وانك تفضلين احدى الحياتين . ولهذا عليك بهذه الاسئلة التي ستدلك على نوع طبعك وميولك . ولتكن اجاباتك دقيقة وصريحة حتى تستطيعى الحكم على نفسك حكما صحيحا :

السؤال الاول :

ا) هل تحبين قضاء سهراتك مع والدتك وشقيقاتك فتتحدثين معهم بينما تعملين في أشغال ابرتك وما الى ذلك من أعمال ؟

ب) أم هل تفضلين الخروج من المنزل في جولة أو الى حفلة مع والدك وأشقائك الذكور ؟

السؤال الثاني :

ا) هل تحرصين على تنسيق غرفتك بنفسك وتزيينها بما يتلاءم مع ذوقك الخاص ؟

ب) أم هل لا تعيرين مثل هذه الامور أية أهمية وتتركينها لغيرك مفضلة الاتفاق مع صديقة لك على الذهاب الى السينما أو المسرح ؟

السؤال الثالث :

ا) هل أنت سمينة بضة صغيرة الحجم ؟

ب) أم هل أنت طويلة القامة مفرودة القوام ؟

السؤال الرابع :

ا) هل تحبين الرسم بالالوان والملابس البسيطة ذات الالوان البيضاء أو السماوية ؟

ب) أم هل تحبين الالوان الزاهية مثل الاحمر والاصفر الفاقع وتتابعين آخر الموضات ؟

السؤال الخامس :

ا) هل تحبين الشعر الطويل والتواليت الخفيف ؟

ب) أم هل تفضلين قص شعرك حسب آخر موضة وعمل التواليت كاملا ؟

السؤال السادس :

ا) هل تتركين لخطيبــك أو زوجك مهمــة الرد على التليفون والاتفاق على كل ما يهمكما من أمور ؟

ب) أم هل تقومين بكل ذلك ثم تخبرينه بكل ما ترين من الامور ؟

السؤال السابع :

ا) هل رجلك المثالى هو ذلك الذى يتمتع بالقوة والذى تتوسمين فيه الحماية والعطف والرعاية ؟

ب) أم هل هو ذلك الذى يبدو أنيقا على الدوام ويجيد كل قواعد البروتوكول ويثير اعجابك بألفاظه المنمقة ؟

السؤال الثامن :

ا) هل تعتزين بصداقاتك القديمة وتحافظين على صلتك بقريباتك ؟

ب) أم هل أنت من ذوات المعارف الكثيرة ولا تهتمين بأمور قريباتك ؟

السؤال التاسع :

ا) هل أنت من هاويات جمع وشراء الاشياء الدقيقة ؟

ب) أم هل تحوز اعجابك الاثاث والرياش الفخمة الضخمة ؟

السؤال العاشر :

ا) هل أكثر نظرات التقدير والاحترام التى توجه اليك تأتى من الرجال الكبار في السن أم ممن يصغرونك في العمر ؟

ب) أم هل تحسين بهذه النظرات من جميع الرجال على حد سواء ؟

السؤال الحادى عشر :

ا) هل تحبين الوحدة في بعض الاحيان والريف حيث الهــدوء ؟

ب) أم هل تفضلين المدينة بمسارحها وملاهيها وحفلاتها ؟

السؤال الثاني عشر :

ا) هل تعتقدين في أن واجب الزوجة الاول هو انجاب الاطفال ثم التوفر على ترتيب منزلها ؟

ب) أم هل تنظرين الى الزواج كشيء يوفر لك الشريك الحبيب الى نفسك وكل احتياجاتك ؟

السؤال الثالث عشر ؟

ا) هل لا تستطيعين الاعتماد على أحد في مراعاة أطفالك ولا تثقين في المدرسة في هذه الناحية ؟

ب) أم هل تثقين في مربيتهم وتعتمدين عليها اعتمادا كبيرا في شئون تربيتهم وتثقيفهم ؟

السؤال الرابع عشر ؟

ا) هل تستطيعين الاستغناء عن الكثير من الكماليات في سبيل توفير بعض النقود لك ولاولادك وزوجك ؟

ب) أم هل تحرصين على الظهور بأناقتك كاملة والحصول على كل ما يحققها ؟

السؤال الخامس عشر :

ا) هل تقومين بكل ما يتطلبه المنزل دون أن تطلبى المعونة من زوجك ؟

ب) أم هل تطلبين معونته وتحبين منه أن يشاركك في عملك المنزلى ؟

السؤال السادس عشر :

ا) هل تحرصين على تنمية صداقاتك والابقاء عليها ؟

ب) أم هل تفضلين تكوين صداقات جديدة على الدوام ؟

السؤال السابع عشر :

ا) هل تعتقدين في أن الزوجية ان هي الا تبادل للحب والرعاية بين الزوجين ؟

ب) أم هل تعتقدين فى أن زوجك يجب أن يظهر لك هذا الحب على الدوام لانه واجب عليه ؟

السؤال الثامن عشر :

ا) هل تعتقدين فى أن الزوجة فى امكانها معاملة زوجها ورعاينه وكأنه ابنها تماما ؟

ب) أم هل تعتقدين في أن زوجك يجب عليه الاعتماد على نفسه الى حد كبير فى كثير من الامور ؟

السؤال التاسع عشر :

ا) هل تفضلين قضاء الصيف فى مصيف معين كل عام؟

ب) أم هل تحبين تغيير المصيف كل عام وتطمحين فى السفر للخارج ؟

السؤال العشرون :

ا) هل أنت مستعدة للتضحية براحتك ومالك ووقتك وهواياتك فى سبيل راحة زوجك وأولادك وصديقاتك ؟

ب) أم هل تعتقدين في أن زمن التضحيات قد ولى وأن كل انسان يجب عليه أن يرعى أموره أولا وأن لا داعى للتضحية الا فى الاحوال الماسة ؟

هذه هى أسئلتنا يا آنستى أو يا سيدتى • ان الاجابة بنعم على ا من كل سؤال تعنى انك ستكونين أو انك فعلا ربة منزل من الطراز الاول •

انى أنصحك بعدم الانزعاج اذا لم تكن اجاباتك كلها بنعم فقليلات سيستطعن ذلك • وعلى كل حال فان كل آنسة أو سيدة تريد أن تطمئن على مقدرتها كربة منزل فى امكانها أن تستريح اذا أجابت بنعم على القسم الاول بين خمسة عشر وسبعة عشر سؤالا •

دعينى أهمس فى أذنك

لا تعتقدى يا سيدتى أن جمالك موقوف على ما ترتدينه من فاخر الثياب .. وما تتحلين به من ثمين المجوهرات .. فليست هذه مقاييس الجمال .. انما الجمال الحقيقى جمال الروح والنفس .. بشاشة الوجه .. حلاوة اللسان .. ورقة اللفظ والعبارة ! .

ولا تحسبى أن ظهورك بمظهر التكبر قد يعظمك فى نظر الناس .. ولا تخلطى بين الكبرياء والتكبر .. فان التكبر آفة الجمال .. يثير حقد كل من حولك .. وينال من جمالك .. وكمالك ! ..

وآفة الجمال كذلك التكلف ، والتصنع .. التكلف فى الحديث .. والتكلف فى السير .. وخير لك أن تتركى نفسك على سجيتها ، فيراك الكل على طبيعتك .. ناصعة ، متلألئة ، لا تشوب جمالك شائبة ! ..

عيسى متولى



لا ريب فى أن أهم مايشغل بال كل سيدة أنجبت طفلا أو أطفالا عديدين هو تغذيته أو تغذيتهم تغذية صحية منتظمة · وسنخصص هذه المقالة للكلام فى هذا الموضوع الحيوى الهام وسيكون كلامنا عن تغذيه الأطفال الذين تعدوا دور الرضاع ·

وسنبدأ بسرد مجموعة الاغذية التى يستحسن اختيارها للطفل ·

١ ـ اللبن

انه مهم جدا ولذا يجب اعطاء طفلك كمية منه تتراوح مابين الرطل والرطلين يوميا

٢ ـ الخضر والفاكهة

يجب أن تلاحظى أن تكون من الانواع الغنيــة بكافة الفيتامينات المعروفه ·

٣ ـ البيض

يجب اعطاؤه بيضة واحدة كبيرة الحجم أو بيضتين من الحجم الصغير يوميا ·

٤ ـ اللحم الاحمر الصغير والسمك

ان المــواد الغنيــة بالبروتينات ضرورية جدا ويجب عدم اغفالها فى برنامج تغذية الطفل

٥ ـ الحبوب

مثل البليلة والفريك والخبز الاسمر مع الزبد ويجب تقديمها مع وجبة أو وجبتين من الوجبات اليوميه ·

٦ ـ أغذية اضافية

تقدم كلما احتاج الطفل وتختلف تبعا لسنه وحجمه ويجب ألا تحل محل الاغذية التى سبق ذكرها ·

٧ ـ الحلوى

يجب الاقتصــاد فى استعمال السكر فى طعام الاطفال لان ذلك يفقدهم شهيتهم لاغذية أكثر أهمية منه ·

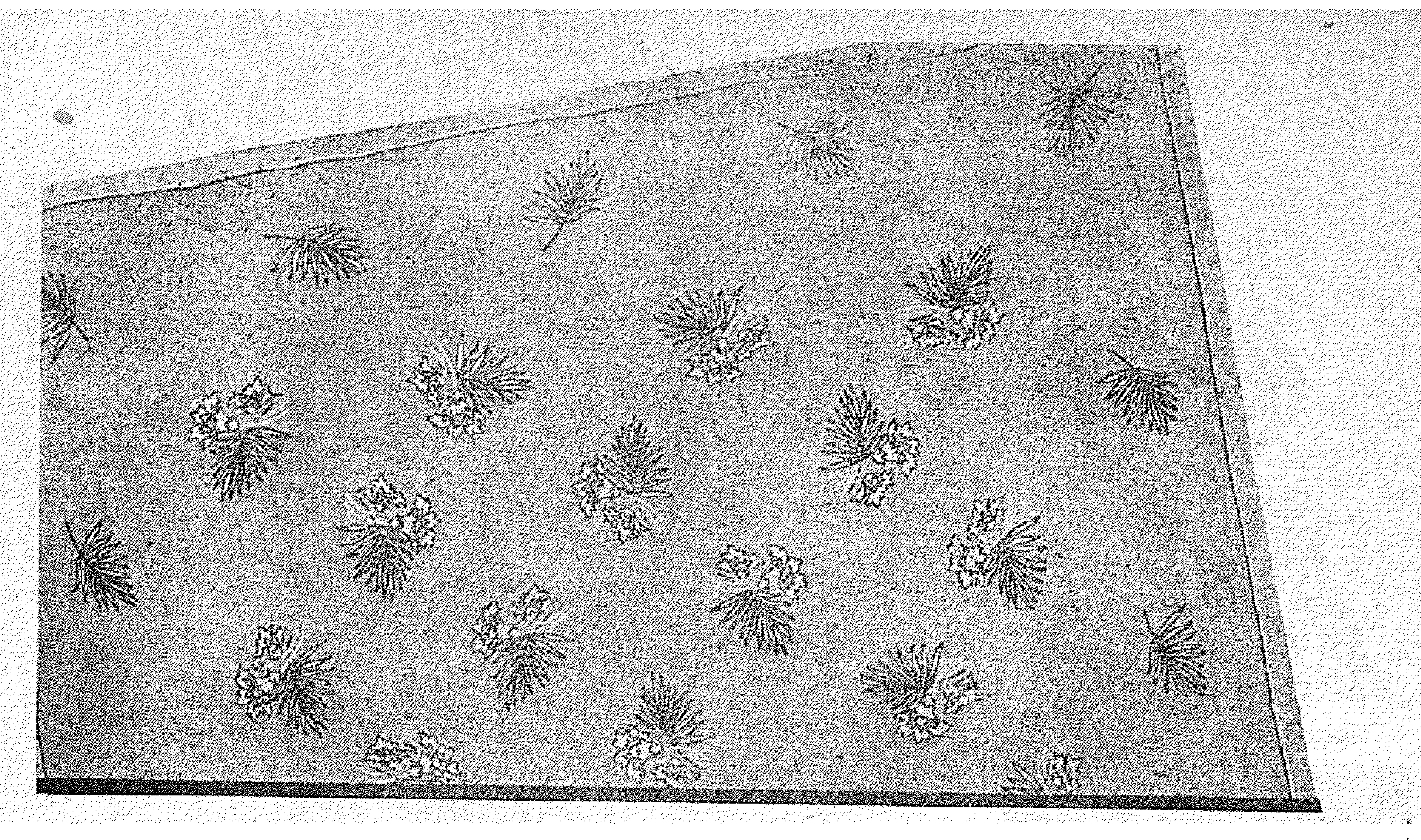
٨ ـ المواد الدهنية

بعض هذه المواد لا تمد الجسم الا بالطاقه فقط · والدهون التى تحتوى على فيتامين ا هى احسن دهن للاطفال فى فترة نموهم وأحسنها اطلاقا هى الزبد والقشدة ·

ان أطفالنا يجب أن يأكلوا فاذا قدم لهم الطعام على أنه أمر عادي وبدون أى اغراء فسوف يتقبلونه ويتمتعون به ويقبلون على الاكل دائما ومعنى هذا بعبارة أخرى ان الواجب يقضى بأن يترك الاطفال يأكلون ويتمتعون بطعامهم دون أن نرغمهم على الاكل · ومعظم الاطفال يرفضون الطعام بين حين وآخر وغالبا ما يكون ذلك لاسباب وجيهة فلنحترم ما يحبه الطفل وما يكرهه ولنذكر أن الطفل قد يكره طعاما ثم ينسى ذلك بعد أيام قليله والاطفال الذين يحظون بزيادة من الاهتمام نتيجة امتناعهم عن الاكل قد تتكون لديهم عادة رفض الطعام لانه يسرهم ان يكونوا موضع الاهتمام ·

يجب عليك ياسيدتى ان لا تظهرى قلقك من رفض طفلك للكثير من الاطعمة اللازمة للتغذية الصحيحة أمامه ··· صرحى بقلقك هذا أمام الطبيب فقط · كذلك يجب عليك تشجيع الاطفال الصغار على اطعام أنفسهم اذا أبدوا استعدادا لتولى أمر أنفسهم استمرى فى تشجيعك لطفلك وان بدا لك أنه صعب فى مبدئه ·

ام مجربة



مفارش وفوط للمائدة ..

ان هذا الطقم مصنوع من قماش الباتيستة الوردى . وقد حلى المفرش بتلك المجموعة الجميلة من الازهار . يمكنك يا سيدتى نقل هذا الرسم على ورقة ثم رسمه مكررا على القماش نفسه . ثم شغله بغرزة البوان دى تيج .

اما مقاس المفرش فهو ١٧٠ سم x ٢٠٠ سم للمائدة تتسع لستة اشخاص او ١٧٠ x ٣٧٠ للمائدة تتسع لاثنى عشر شخصا . ومقاس الفوطة ٤٤ x ٥٤ سم .

ان كان لك المام بشغل التطريز فانه فى امكانك تنفيذ هذا الطقم بدون اى عناء . وان كنت لا تجيدين الرسم فنصيحتنا اليك ان تكلفى احد الرسامين بتنفيذ هذا الزخرف .

لابنك أو ابنتك



ليس هناك أجمل من ان ترتدى الاخت نفس ما يرتديه الاخ من الملابس وها نحن اولاء نقدم لك على هذه الصفحة بلوزة وثوبا مطرزين يمكن أن يرتديهما طفل فى سن السنة الى السنة والنصف . لقد نفذ هذان الانموذجان على قماش البركال لابيض . أما الشغل فهو بخيط قطنى لماع .

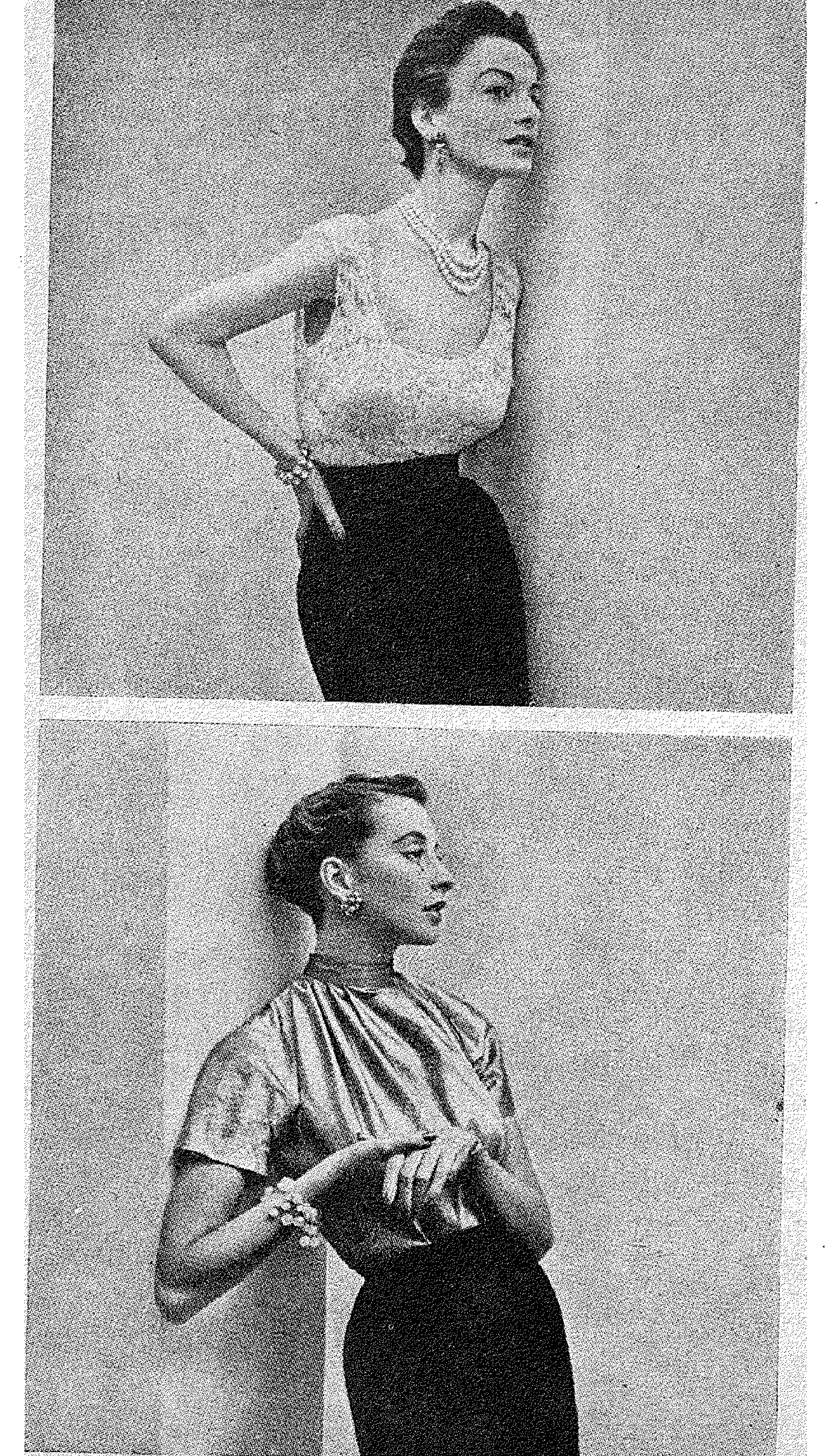
البلوزة :

هناك اميسمان بقطع الجزء الامامى والظهر حلى بخطوط متكسرة . يشغل خط منها بغرزة الفستون . أما الخطان الاخران فيشغلان بغرزة البوان دى تيج . واذا انتقلنا الى الفولان المكشكش والقطعة التى ركبت عليها الإزرار لاحظنا انهما قد غطيا بغرزة الفستون.

الفستان :

انه مكشكش من أوله الى اخره تحت الاميسمان المقفول عند الظهر بواسطة زرارين أما الخطوط المتكسرة التى تحلى هذا فقد شغل حولها خط بغرزة البوان دى تيج . ان نفس هذا التطريز يعود مرة ثانية فوق أورليه الجونيلة وعلى حافة الفولون المكشكش والياقة التركيب هو نفس تركيب البلوزة

بلوزات



اهتم مبتكرو الازياء فى هـــذا الفصل من فصول السنة بالبلوزات . وقد كان لباريس فى هذا المضمار القدح المعلى . وها نحن أولاء ننشر لك على هذه الصفحةوالصفحتين التاليتين مجموعة من تلك البلوزات التى عرضـــت فى عاصمة الاناقة والجمال ونالـــت استحسان الجميع .

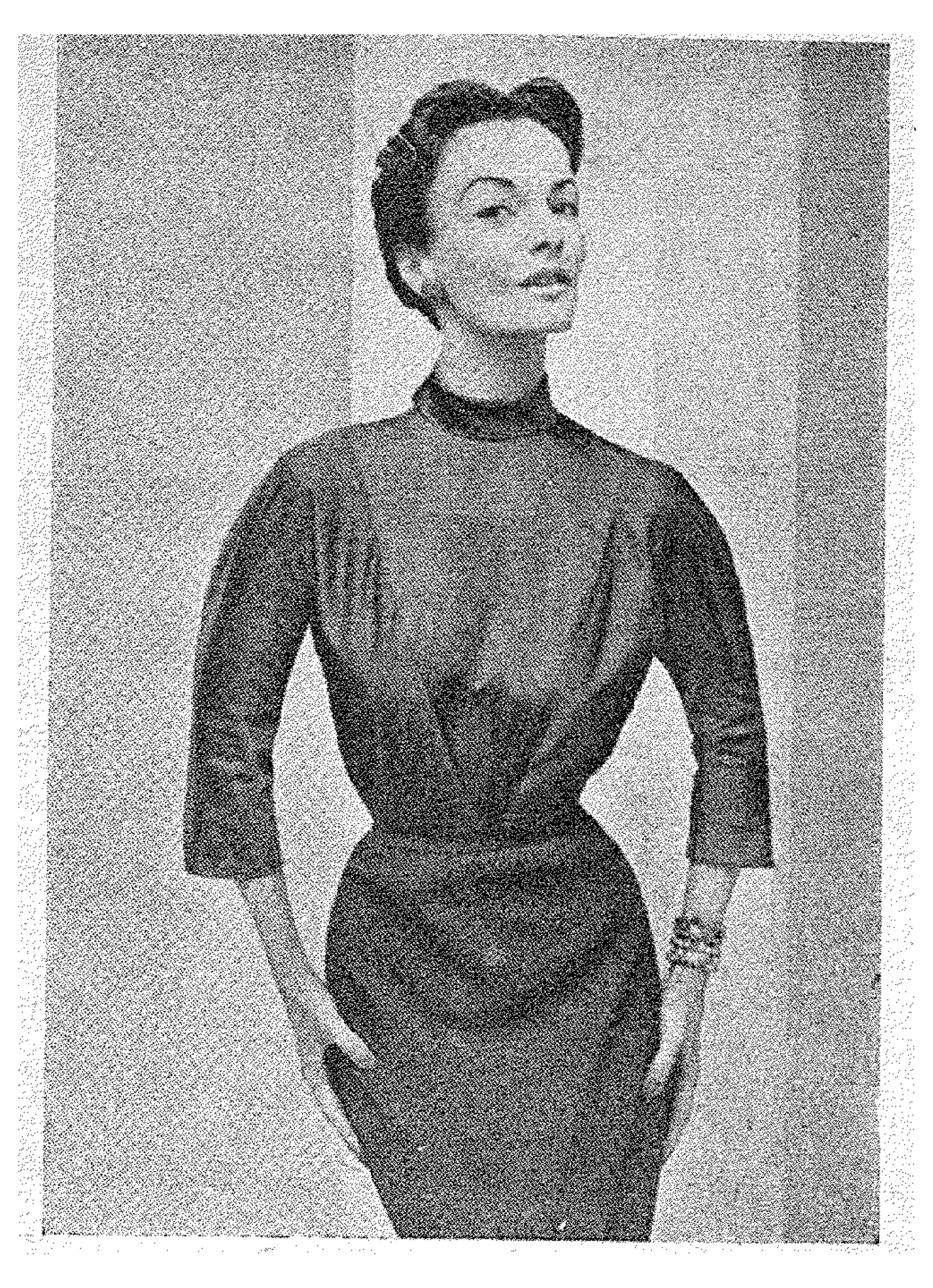
وتقول لنا مراسلتنا الباريسية ان البلوزات بدات فى الفترة الاخيرة تحتل المركز اللائق بها . وها هو ذا سكيابارللى مبتكر الازياء المعروف يعرض علينا هذين النموذجين . ويلاحظ أن البلوزة الاولى مصنوعة من قماش الدانتيـل الابيض وهى بدون أكمام وتكشف عن جزء كبير من الصدر يمكن تغطيته بفولار يتناسب لونه والبلوزة . أما الجونيلة فذات تفصيلة بسيطه وضيقـــة .

وتمتاز البلوزة الثانية بالسعة والكشكشة وبضيق الياقة التى تلتف حول العنق كياقه قميص الكوزاك . أما الاكمام فقصيرة والجونيله ضيقة بسيطة .

وقد حلت الغادة اذنيها بحلق يتكون مـن بعض الحبات التى تحاكى اللؤلؤ ، كما وضعت حول معصمها سوارا مبتكرا عبارة عن خرز لونه كريم .

يمكنك تفصيل هذه البلوزة من الحريـر اللامع . أما الجونيلة فسوداء .

سكياباريللى

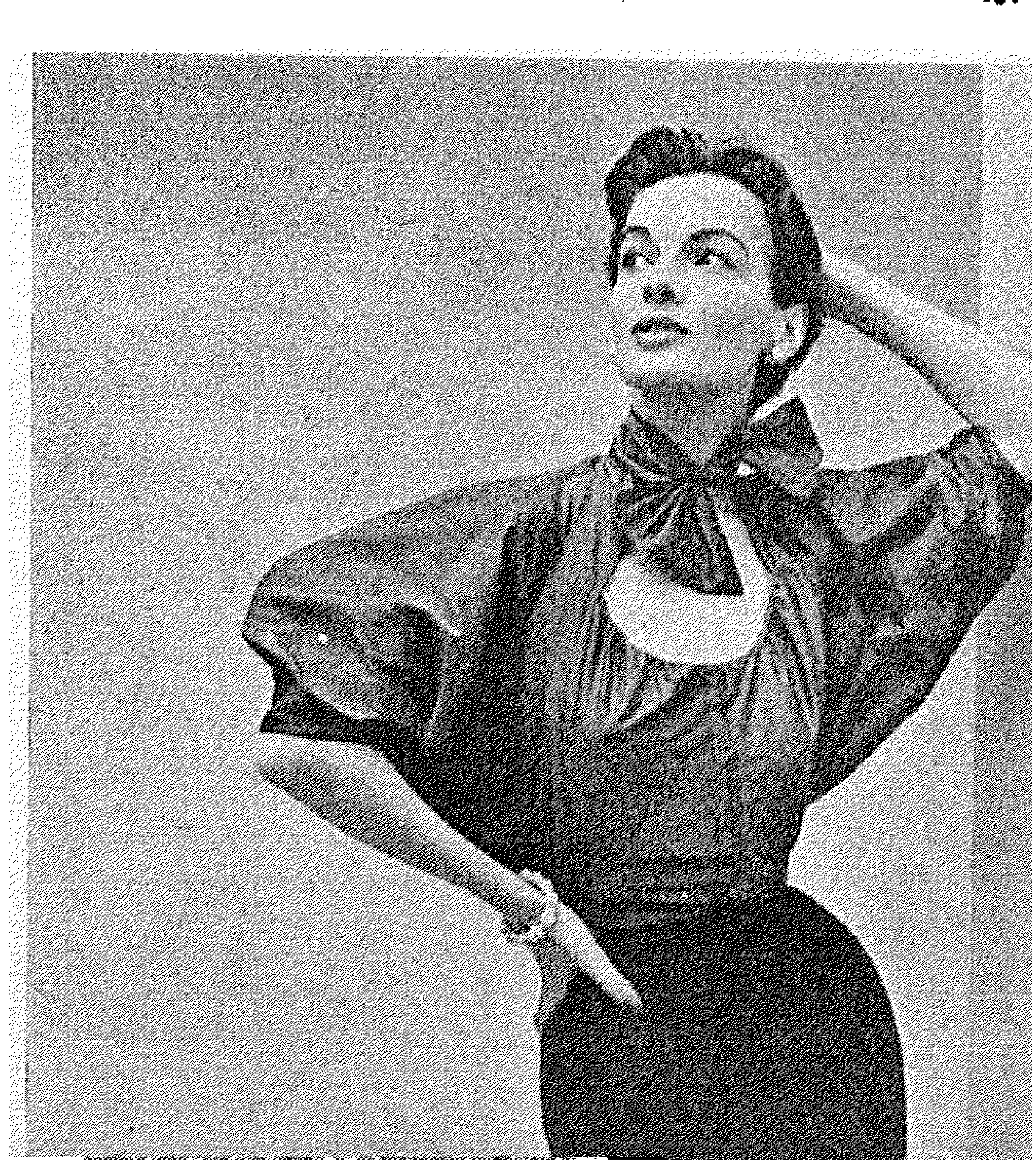


ثوب مبتكر يقدمه هوبير دى جينانشى ويمتاز بالبساطة والبعد عن التعقيد . انـه يرتدى للزيارات ولبعد الظهر . ويلاحظ ان ياقتـه ضيقة تحيط بالعنق احاطة السوار بالمعصم . أما الاكمام فضيقة وتصل نهايتها الى ما بعد المرفقين بقليل . واذا انتقلنا الى الجونيلة الفيناها ضيقة بسيطة .

ان هذا النموذج لا يصلح الا للسيدات ذات القد المشوق . ونحن لا ننصح ذوات الاجسام البدينة بارتدائه لان من شانه االكشف عن عيوب الجسم . ولا نحسب ان هناك سيدة واحدة ترضى ان ترتدى ما يقلل من جمالهـا وسحرها ...

هوبير دى جينانشى

جريه



هذا الثوب الذى يقدمه لنا جريه يتالف من قطعتين . القطعة الاولى جونيلة سوداء ضيقة. أما القطعة المهمة فى هذا الثوب هى التى تؤلف اعلاه . ويلاحظ انها تمتاز باكمام واسعة يابانية تحاكى شكل القمع لانها تنتهى ضيقة عنــد المرفقين . أما الديكولتيه فهو مستدير عميق . وتنتهى الياقة من اعلى بشريطتين من نفس القماش تعقدان على العنق لتخفى شيئا مما كشف عنه الديكولتيه . ويستحسن أن يكون هذا الجزء من الثوب الاحمر او االرمادى



بيير بالمان

بيير

لقد صنع بيير بالمان هذه البلــوزة لطالبات الجامعة . وهى تحاكى الى حد كبير السترات التى يرتديها الرجال . ويلاحظ انها تمتــاز بالضيق الى حد لا يعطل حركة من ترتديها . وقد زودت الياقة بقلابتين وقفلت بأربعــة ازرار مربعة . أما الاكمام فعادية ولا تصــل نهايتها الى المعصم .

ولم يقتصر نشاط بيير بالمان على طالبات الجامعة فحسب بل تعداه الى أزياء التواليت وها هو ذا يقدم لنا من أعلى الى اليسار هذه البلوزة المصنوعة من الموسلين البنى الدرابيه .

وها هو ذا مانجان يقدم لنا بلوزة تمتــاز بياقة درابيه . قد فصلت من قماش الاليوتين البنفسجى . ويلاحظ ضيق الاكمام والجونيلة السوداء ذات التفصيلة البسيطة .

مانجان

فساتين للحفلات

ها هو ذا بالانسياجا يقدم لنا ثوبا للسهرة يعتبر مثال الاناقة والذوق السليم . وقد لفت النظر اثناء حفلة العرض التى اقيمت اخيرا فى باريس . ويمتاز هذا الثوب كما ترين بياندة الفراء الابيض التى تحلى طرف الديكولتيه . لقد صنع الثوب من الساتان الابيض . ان برودرى الكورساج والجونيلة المنحسرة قليلا الى خلف والقفازات ذات الاكمام الطويلة تعود بنا الى الربع الاول من القرن التاسع عشر . أما بيير بالمان فيفضل هذا الثوب المصنوع من الساتان الرمادى وقد حلى بالترتر على هيئة أزهار جميلة .

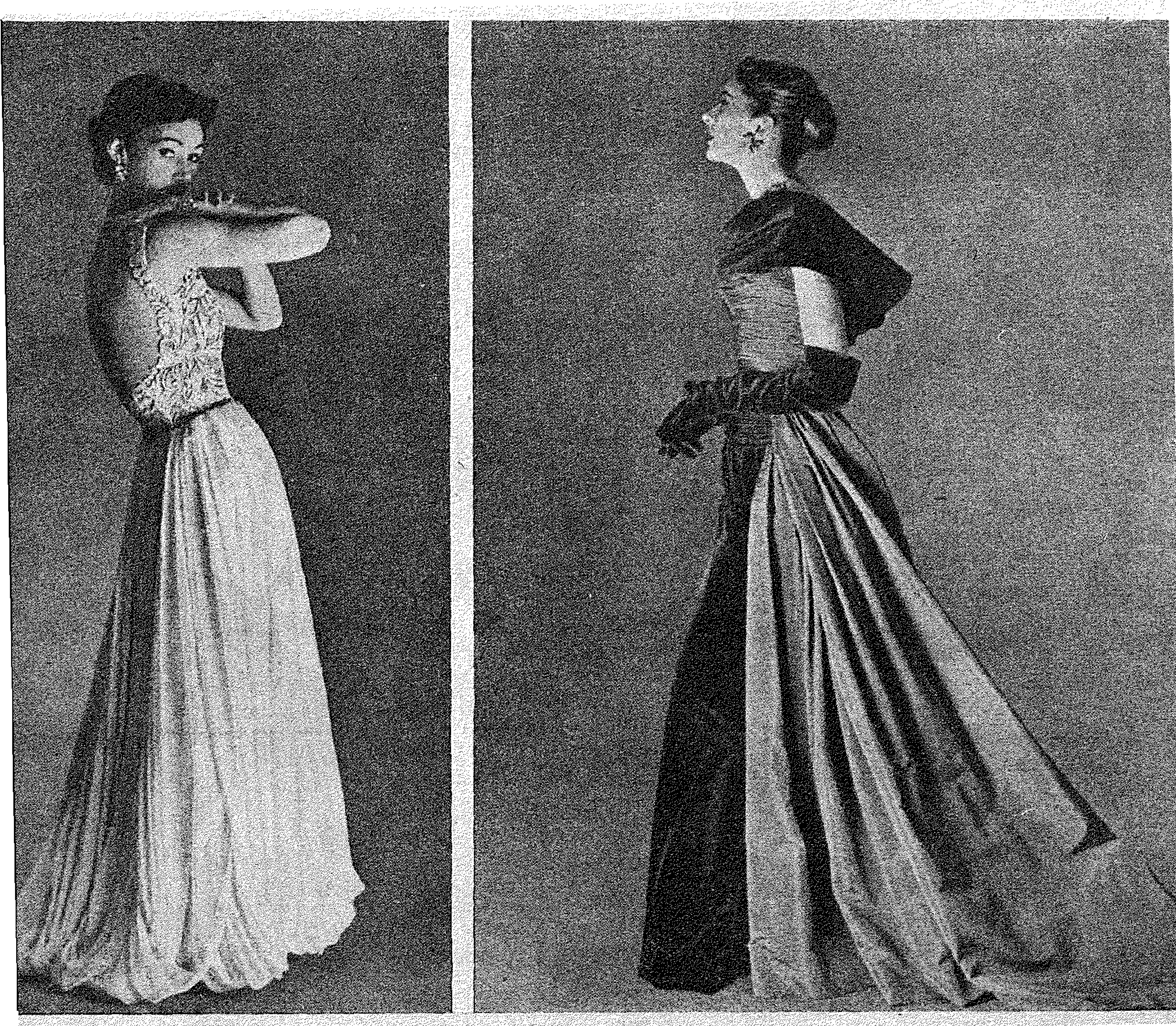
بالانسياجا — بالمان



ولد جان ديسيس بمصر وانتقل بعد ذلك الى عاصمة الازياء حيث ذاع صيته واقبلت السيدات الانيقات من اوروبا وامريكا على مبتكراته .
وها هو ذا يقدم لنا هذا الثوب وهو عبارة عن كورساج من التافتاه الوردية البليسيه وجونيلة ضيقة من القطيفة الحمراء . اما درابيه الجونيلة فيحتفظ ببساطة كاملة وقد تدلى عند الخصر ذيل من نفس تفتاه الكورساج . ويعرض مانجان على الانيقات هذا الثوب المصنوع من الفانلة المطرزة بخيط الذهب والموسلين االابيض . ويلاحظ أن الجونيلة ذات تموجات خفيفة تتفق وطبيعة الموسلين .

جان ديسيس

مانجان



من صنع يديك ..

ان كارولين ريبو تقدم هذه القبعة الصفراء البيضاء وقد حليت بريش الطيور . ان في استطاعتك يا سيدتي أن تصنعي مثل هذه القبعة بنفسك انها لن تكلفك كثيرا . هذا ويمكن ارتداؤه بدون حلية الريش . اما المعطف فهو من تصميم ورث . وقد لفت النظر الحلق الجميل الذي تدلى من الاذنين ويلاحظ ان القبعة لا تغطي الا جزءا صغيرا من الراس وقد نشرنا على الصفحة التالية مجموعة من القبعات التي نالت اعجاب الجميع في حفلة العرض الاخيرة التي اقيمت بباريس . وقد صمم القبعة الاولى صانع القبعات المعروف كلود سانسير . انها مصنوعة من قماش السوراه الاخضر الازرق وقد حليت بالترتر كما وضع على جانبها فيونكة من القماش نفسه . وتبتكر سيمون كانج قبعة تول من القطيفة البنية القاتمة وقد حليت بالبرودري والترتر . واسترعت قبعة جان بلانشو الانظار فهي من قماش البان المحلى بالستراس

كارولين ريبو



ويقدم ريبى قبعته المصنوعة من التول المطرز والموضوع عليه تاج من الصدف والكرات الصغيرة . ان تلك القبعات لا ترتدى الا على فساتين السهرة وفى الامكان صنعها هنا فتوفرين على نفسك ثمـــن شرائها جاهزة .



سيمون كانج



جان بلانشو





تحت الأضواء

يشترط فى أغطية الراس التى ترتدى فى الحفلات الساهرة ان تكون صغيرة لانها فى غالب الاحيان تكون أقرب الى الحلية منها الى القبعة . ويجب أن تختار تلك الاغطية بحيث تتلاءم وشكل الوجه وخاصة البروفيل . وتستخدم فى هذا الغرض مواد متنوعة مثل الستراس واللآلىء التى تصنع منها قبعات على شكل هالات أو تيجان صغيرة . ويمكن الالتجاء فى عمل أغطية الرأس الى زهرة او فيونكة او غصن فتحلى بها قطعة من الساتان او الموسلين أو القطيفة او الشريط .

ويفضل صانع الازياء بالنسياجا الشعر المشدود المنتهى بشنيون كبير فيغطيه بقبعة صغيرة جدا مصنوعة من مدار الحرير الاسود محلاة بوردة كبيرة من الموسلين الابيض .

ويحب كريستيان ديور أوراق الشجر الخضراء المحلاة بكرات صغيرة تحاكى الثمار التى تنبت بين جذور الاشجار . وهو يجدل ايضا حول كالوت من اللباد الاخضر الزيتونى تاجا مكونا من تلك الاوراق التى تحيط بالشعر وتزيده سمرا

أما بيير بالمان فانه اختار الستراس الابيض على شكل التاج . ويفضل جاك فاته الاشرطة المعقودة المصنوعة من القطيفة .



بالانسياجا



كريستيان ديور

بيير بالمان





جاك فاته

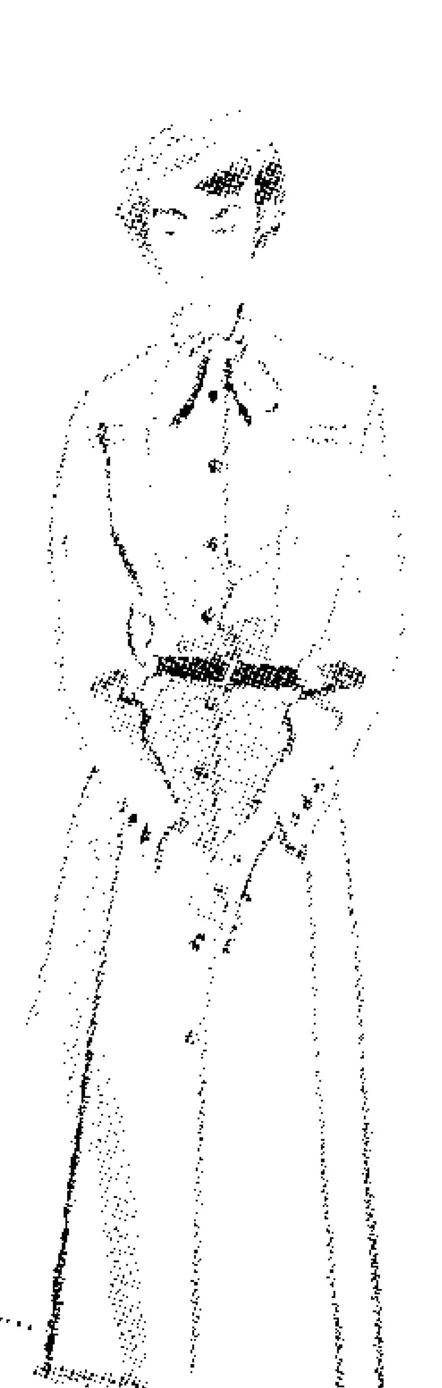


ثوب للسهرة ابتكار باريس

طلعت علينا باريس بهذه القبعة التى ابتكرت خصيصا لموسم
الربيع وقد حليت بوردتين كبيرتين وضعتا الى الامام . وتكشف
القبعة عن الجزء الخلفى من الرأس



هذه قبعة أخرى غاية فى الاناقة ترتدى على فساتين بعد الظهر
وقد حليت على جانبيها بباقتين صغيرتين من الازهار الجميلة
اليانعة التى تتفق وفصل الربيع القادم





بطولة

سامية جمال ★ عماد حمدى

سراج منير ★ استفان روستى

حاليًا بسينما ستوديو مصر بالقاهرة

اثواب من الصوف لبعد الظهر



كريستيان ديور

هذا الثوب الكروازيه من الامام من تصميم كريستيان ديور . وهو من الكريــب الاسود . الاكمام ضيقة تصل الى المرفقين والجونيلة تنساب على الجسم انسيابا فتزيده جمالا



ويفضل جان باتــو الدرابيه ليفصل منه هذا الثوب المصنوع من قماش الكريــب الاسود . وتمتاز بياقة ديكولتيه مربعة باكمام طويلة . اما الحزام فهو من نفس القماش

هوبير دى جيفنشي

ثوب مــن الجرسيه الاسود بكورساج مزرر على هيئة مثلث رأسه الى اعلى . اما فتحة العنق فقد حليت بفولار من قماش السوراه الرمادى . والحزام من جلد البوكس الاسود

أثواب سوداء

يحلي هذا الثوب الذي ابتكره
جان لانفان فيونكة كبيرة وضعت
على الكورساج الكروازيه . ان
الثوب من قماش الفاى الاسود
والجونيلة مكشكشـــة تحت
امبيسمان على شـكل مثلث
راسه الى اسفل امـــا القبعة
الصغيرة فقد حليت بفواليت
سوداء تحيط بالوجـه فتزيده
جـــمالا

جان لانفان

يقدم بالنسياجا هذا الثوب
المصنوع من الصـوف الاسود
ويلاحظ أن الكتفين قد انتفخا
قليلا لتزيدا من عرض الظهر .
أما الديكولتيه فمستديرليكشف
عن العنق . وهناك بانـو على
شكل باسك يغطى الجزءالامامى
وقد ارتدت صاحبته قبعة من
القطيفة السوداء حليت بريشة
برتقالية اللون .

بالانشياجا

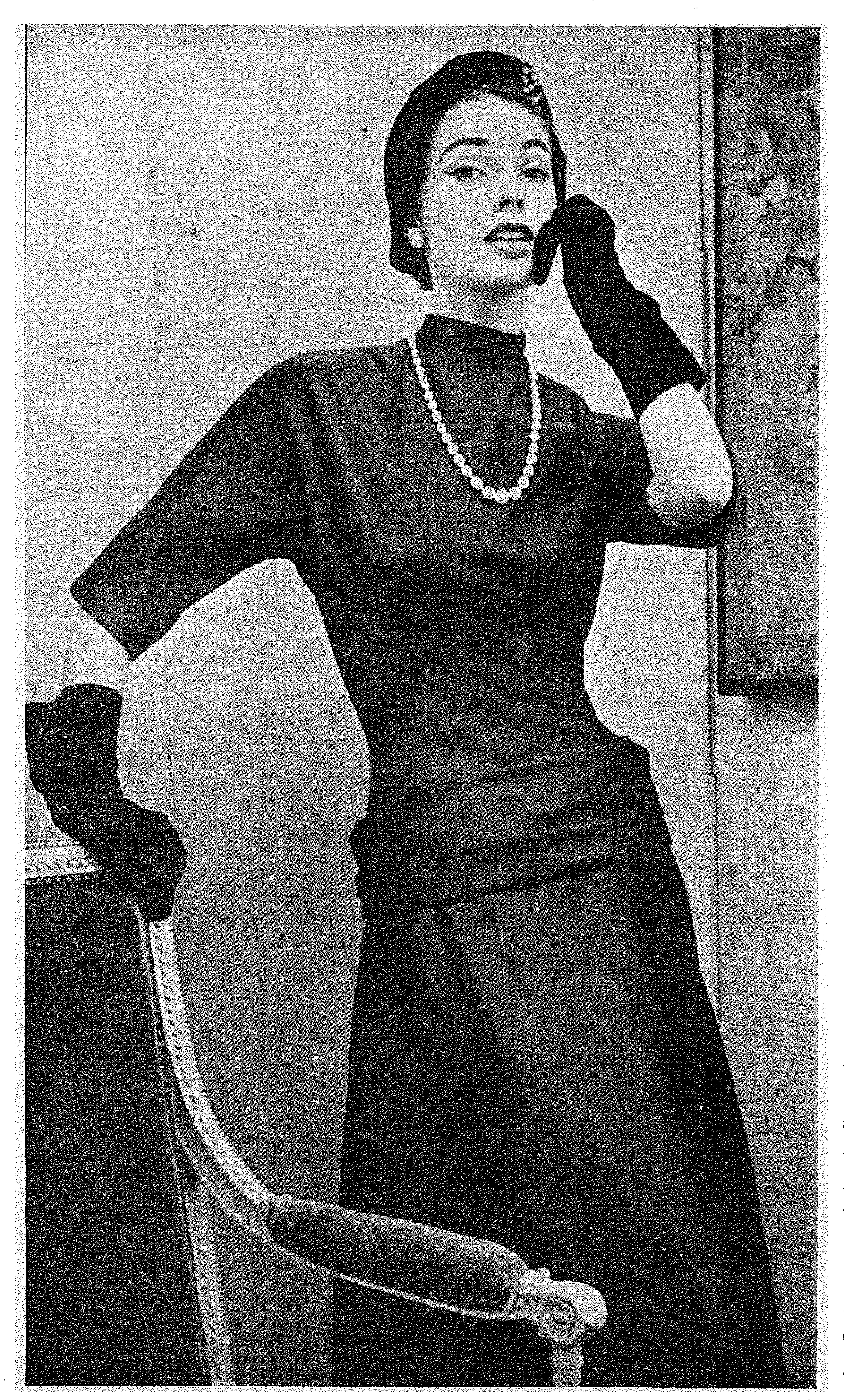


والآن.. اثواب من قطعتين



يقدم لنا صانع الازياء الباريسي المعروف جاك فاته هذا الكازاك المصنوع من قماش الكريب البيج ويلاحظ انه درابيه بالورب وديكولتيه عريض . اما الجونيلة فهي بليسيه من اولها الى اخرها

ان هذا الثوب المبتكر صنعه لنا جاك هايم الخائط الفرنسي الشهير . ويمتاز بديكولتيه متسع بحيث يكشف عن الكتفين ومن الملاحظ ضيق الكمين اما القماش فهو من الدانتيل الاحمر النادي

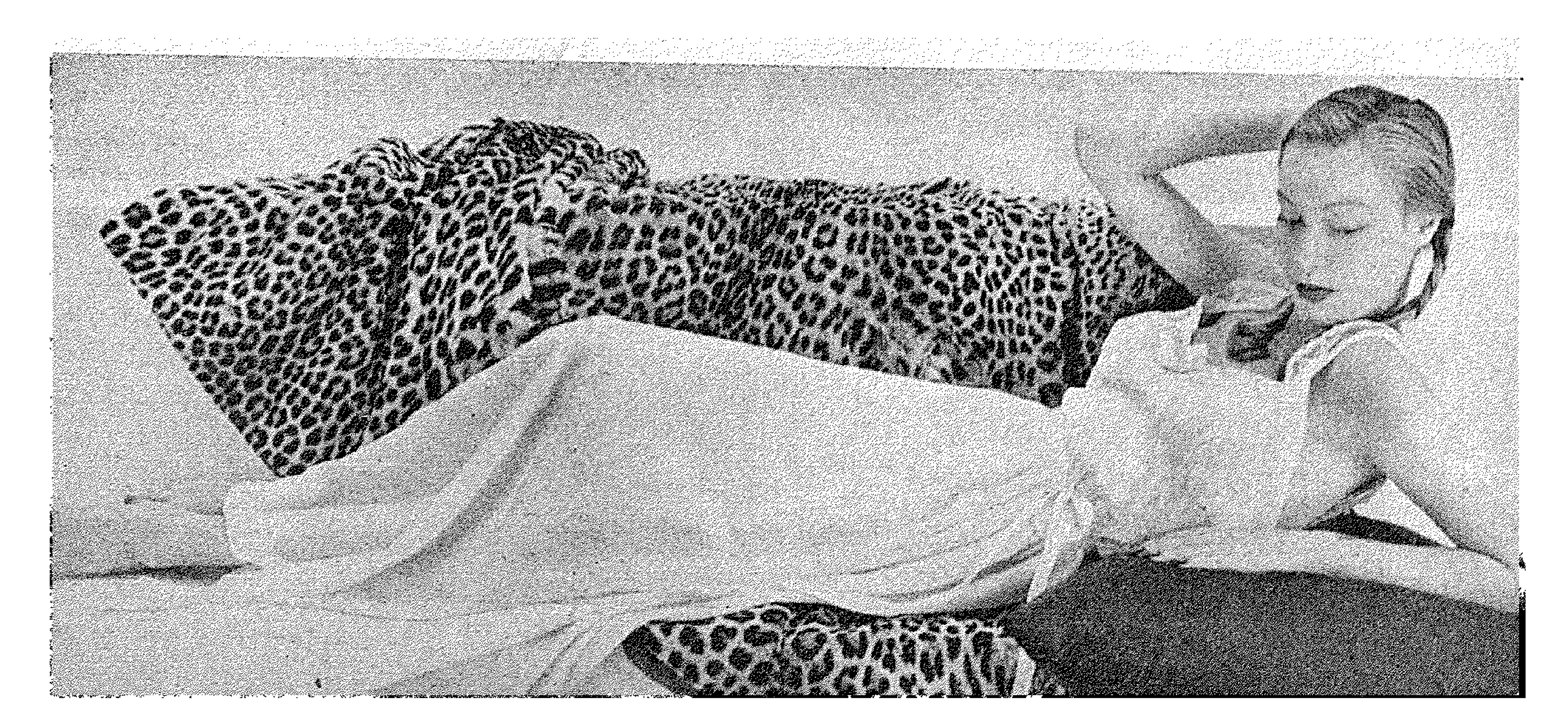


لقد صنع هـذا الثوب من قماش الاليولين وهو يبدو وكأنه مكون مـن قطعتين . ان الكورساج الطويـل يثني عنـد الردفين وينـزل الى أسفل من خلف . أما الياقة فمرتفعة والاكمام يابانية تصل الى المرفقين ولا تتعداهما . لقـد لاقى هذا النموذج نجاحا كبيرا في أوساط الموضة

ان ملابس المرأة الداخليـة تعطى فكرة صادقة عن ذوقـها لا بل هى الميزان الدقيق لهذا الذوق .

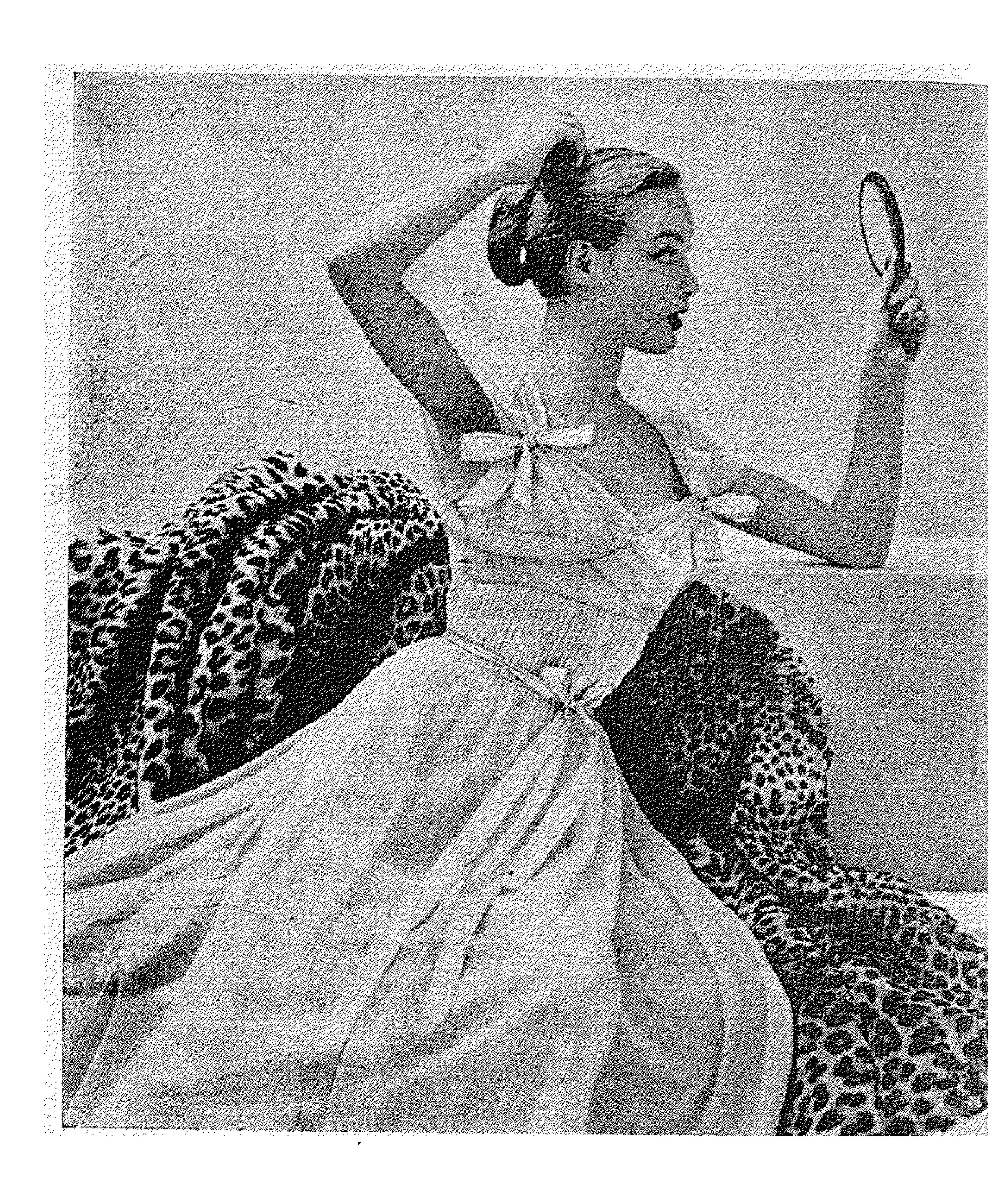
وها هو ذا كريستيان ديور يقدم ليزوز من قماش الساتان الازرق الفاتح وقد حليـت بشريط من الســاتان المطرز بالاخضر والازرق . وهناك ثنية مجوفة فى الظهر .

ويقدم دبرول قميص نوم من الموسلين الحرير الازرق الفاتح وقد ثبت اكتــاف الكورساج بأشرطة مصنوعة مـن الساتان الازرق الفاتح . اما ناتالى فانه يقدم هذا القميص الذى يتكون من الدانتيل الابيض ، الـذى يحلى أيضا نهاية الكمين



ملابس داخلية جديدة



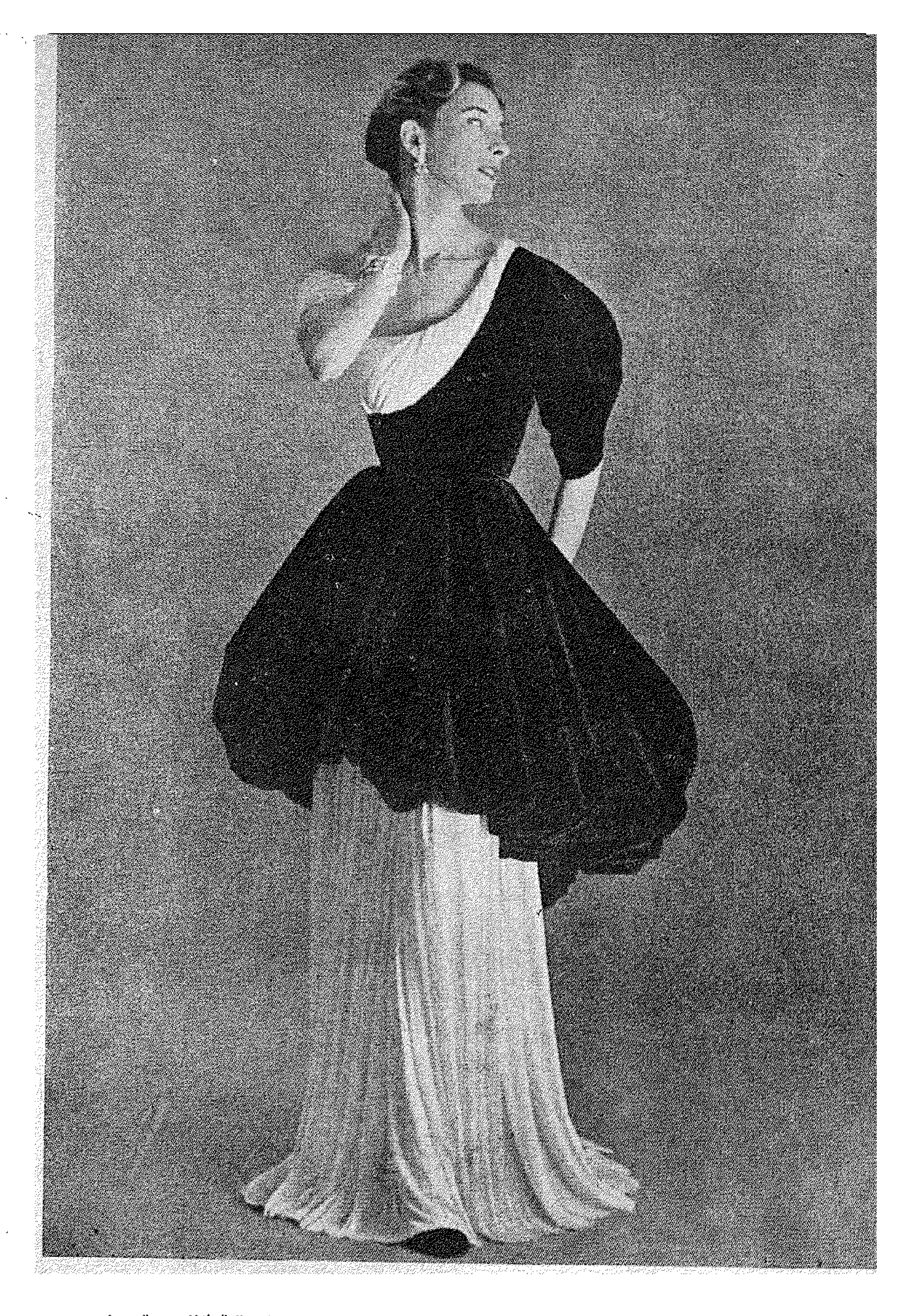


ويقدم كريفنزكى هذا الثوب المحلى بالدانتيل . وقد صنع من قماش الموسلين الوردى .

وقد ابتكر كريفنزكى ايضا قميصا من الكريب دى شين مشغولا كله بالبانسات ، كما هو واضح .

ان بيوتات الموضة فى أوروبا لم تعدم وسيلة لارضاء جميع الاذواق حتى الصعبة منها . وانا سنوافى قارئات بنت النيل بكل جديد فى هذا المضمار . وكل ما نرجوه منهن أن يخترن ما يتفق وقوامهن . ولنا عودة الى هذا الموضوع .

من ايران الى باريس



لقد صمم جريه هذا الثوب الجميل . ويلاحظ انه اراد محاكاة الثياب النسائية الفارسية . ان التونيك من القطيفة الحمراء . اما الجونيلة فمن الكريب الابيض . وقد وضع الدرابية الابيض على الديكولتيه بحيث يكشف جزءا ويخفى الاخر . لقد نال هذا الثوب استحسان الجميع فى حفلة العرض التى اقامها جريه فى باريس أول هذا الموسم . وقد اثبتت باريس مرة اخرى انها ما زالت صاحبة الكلمة الاولى فى مضمار الازيـــاء .

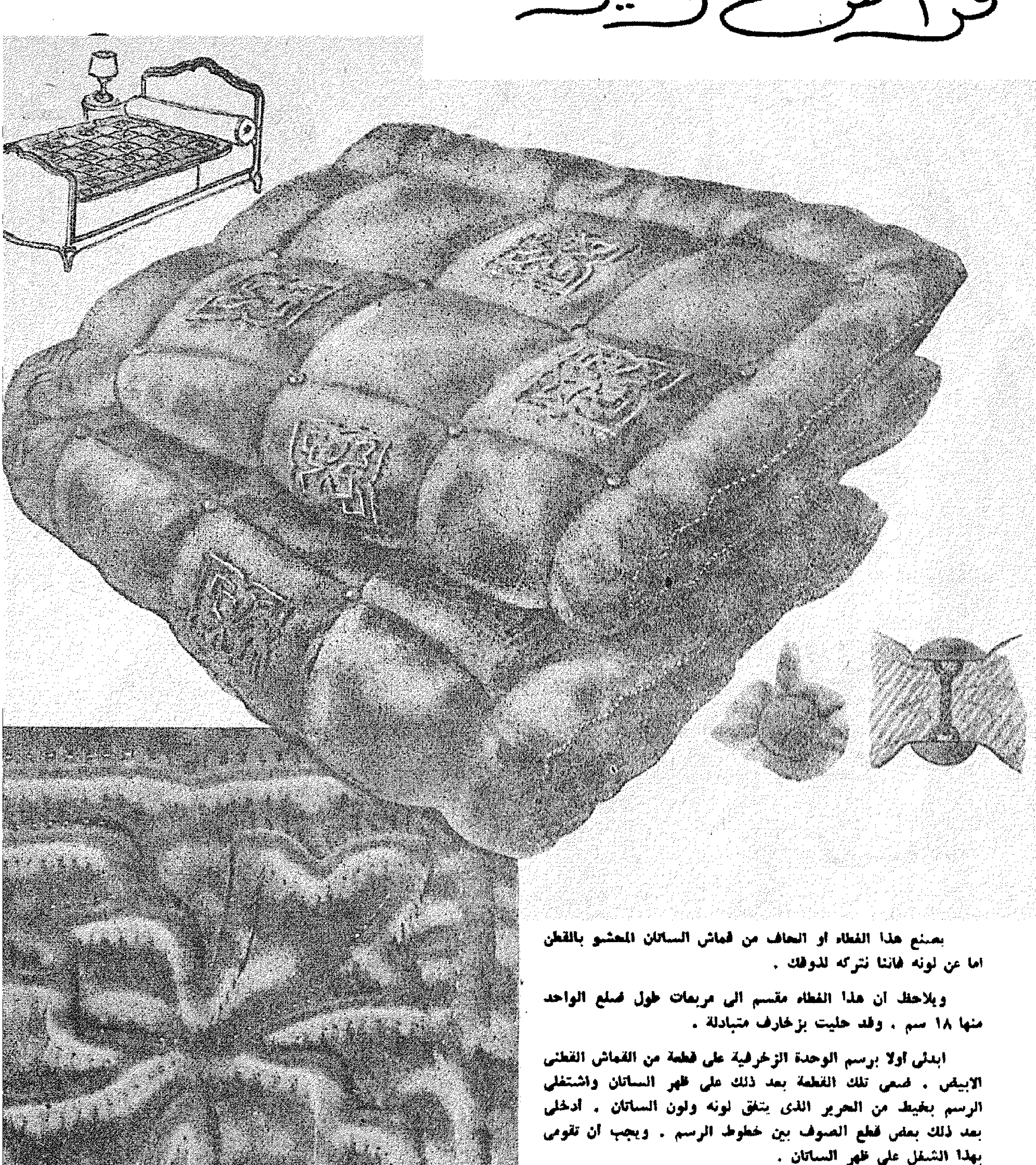


ليظل ثوبك نظيفاً..

كل سيدة بيت تريد ان تحتفظ باناقتها اثناء تاديتها الاعمال المنزلية . ولكي نساعدك يا سيدتي على بلوغ مرادك نعرض عليك هذه المريلة الجميلة المطرزة . لقد فصلت بطريقة تقي ثوبك من الاتساخ.

يمكنك تفصيل هذه المريلة من تيل الفيبران القابل للغسيل . ان هذا النموذج مفصل من قطعة واحدة . ان الجيب قد حليت اطرافه بشغل الابرة الجميل (غرزة الغصن الخضراء) . اما الازهار فقد شغلت بالخيط الاحمر . ان حمالة الرقبة وحزام الخصر قد صنعا من قماش قوي .

فراش وثير



يصنع هذا الغطاء او اللحاف من قماش الساتان المحشو بالقطن اما عن لونه فاننا نتركه لذوقك .

ويلاحظ أن هذا الغطاء مقسم الى مربعات طول ضلع الواحد منها ١٨ سم . وقد حليت بزخارف متبادلة .

ابدئي اولا برسم الوحدة الزخرفية على قطعة من القماش القطني الابيض . ضعي تلك القطعة بعد ذلك على ظهر الساتان واشتغلي الرسم بخيط من الحرير الذى يتفق لونه ولون الساتان . ادخلي بعد ذلك بعض قطع الصوف بين خطوط الرسم . ويجب أن تقومي بهذا الشغل على ظهر الساتان .

بطني بعد ذلك هذا الغطاء بقماش الساتينيت مع ترك فتحة لادخال القطن . ركبي بعد ذلك الزراير عند اركان هذه المربعات .

حلي حافة الغطاء بكوردون من الحرير يتفق ولون الساتان نفســــه .

ملحوظة : ان كان وقتك لا يسمح لك بعمل هذا الغطاء ، فاننا ننصحك بان تكلفي المنجد بعمله . اشرحي له الخطوات التي يجب ان يسير عليها . اختاري له الالوان التي تتفق وسائر فرش غرفة النوم.

بنت النيل في شئون منزلك

كيف تنظفين أقمشتك الكتانية

يجب عليك أن تبادرى بتنظيف كل بقعة تصيب اقمشتك الكتانية قبل أن تغسليها . هذه هى الطريقة الصحيحة . وعليك باتباع الارشادات التالية على الدوام :

ا) أن الحرارة قد تزيد فى تثبيت بعض البقع . يجب أن تتذكرى ان الحرارة لا تجدى فى كل الحالات .

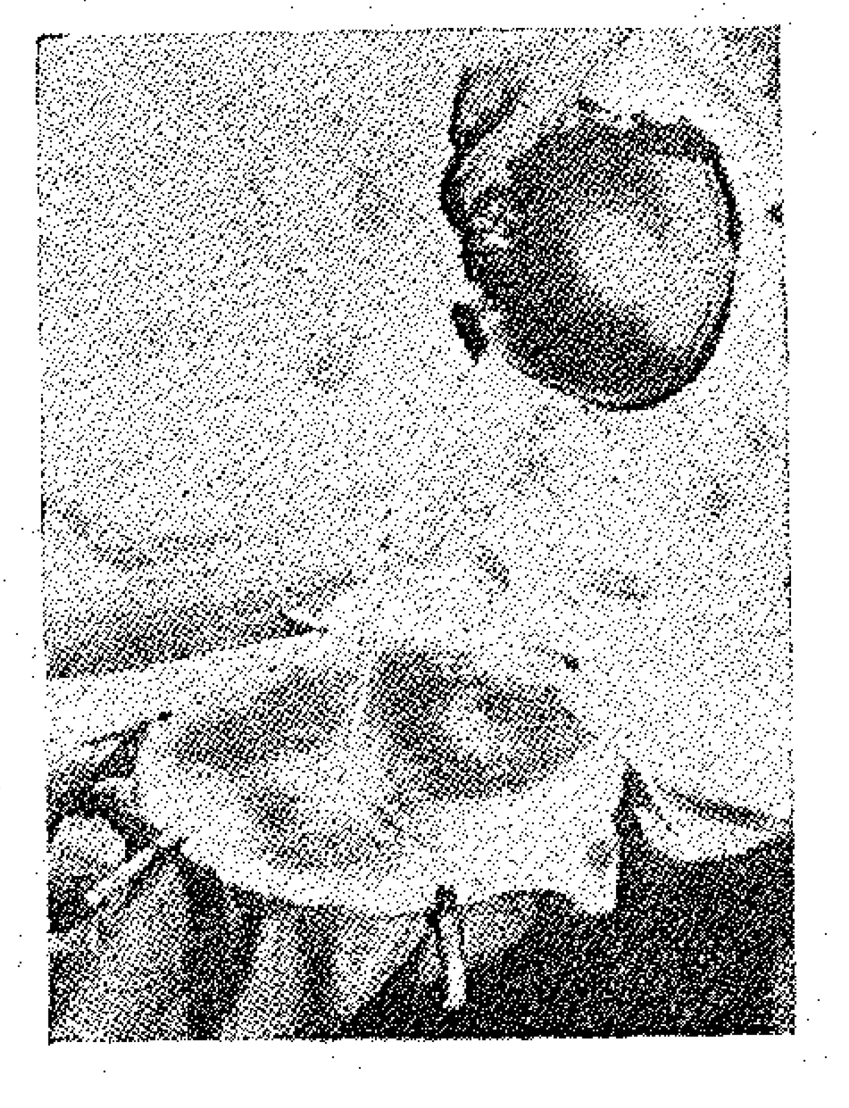
ب) أن البقع أنواع ولكل منها مركب خاص أو طريقة خاصة تزيلها ولذا يجب عليك أن تحتفظى بنوتة تحت متناول يدك وفيها كل ما تحتاجينه

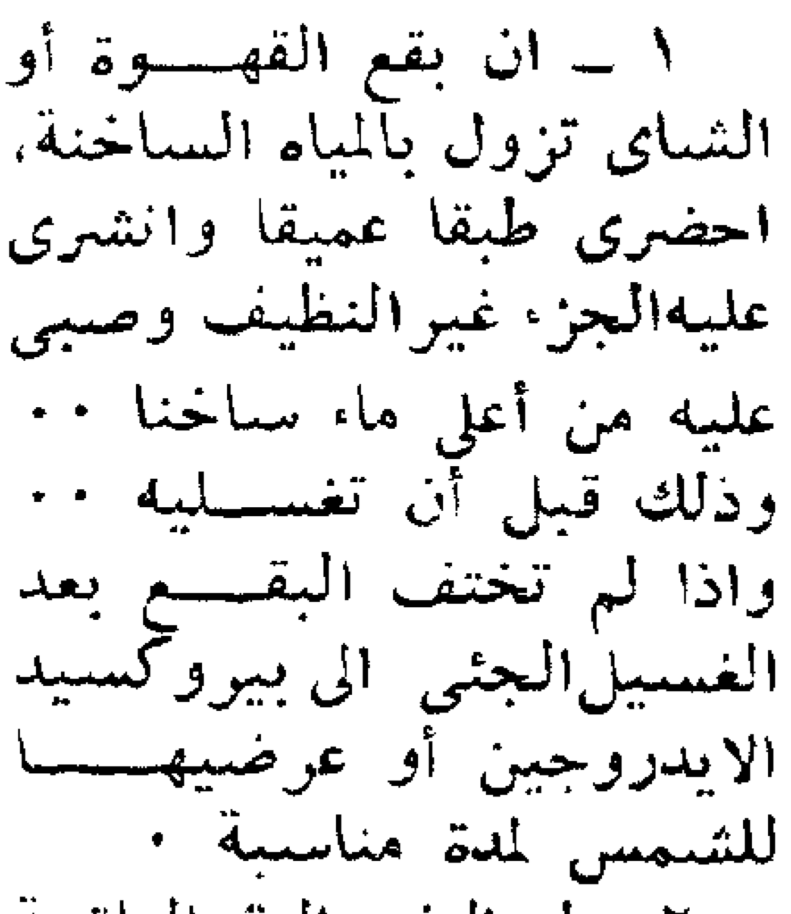
ج) احتفظى على الدوام بصابونة جليسرينية أو بزجاجة جليسرين فى منزلك فكلاهما مفيد فى ازالة البقع

د) كونى دقيقة فى تنظيف الاقمشة الكتانية الغامقة . ان اللون قد يتاثر اثناء عملية التنظيف وكذلك قد يتاثر القماش

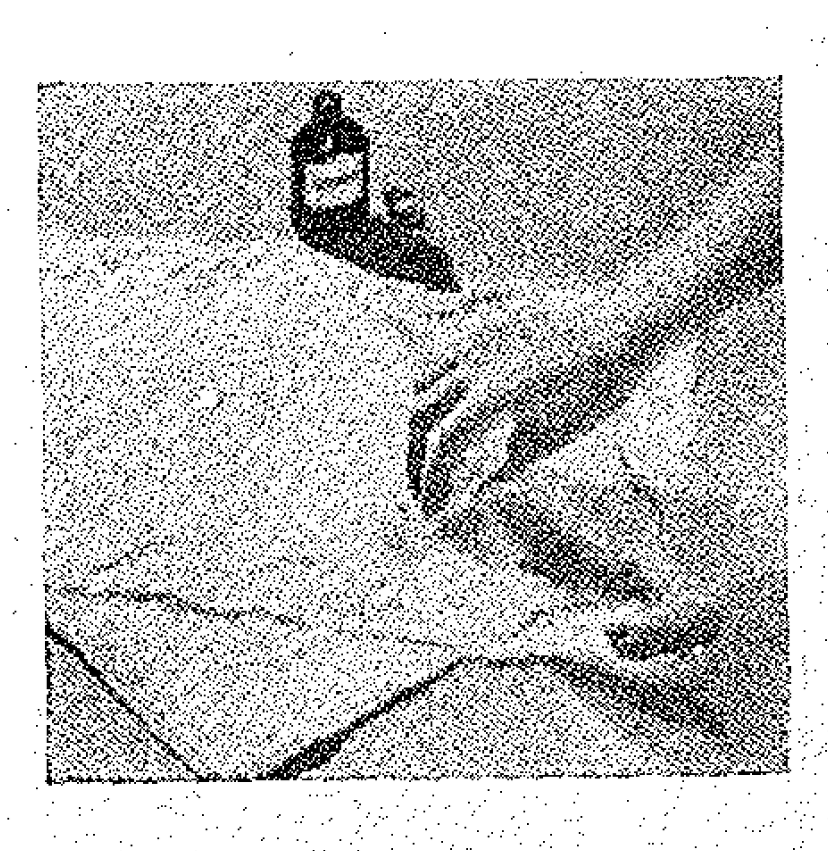
ه) استعملى بيروكسيد الايدروجين فى حالات الاقمشة الدقيقة الصنع فهو مفيد جدا .

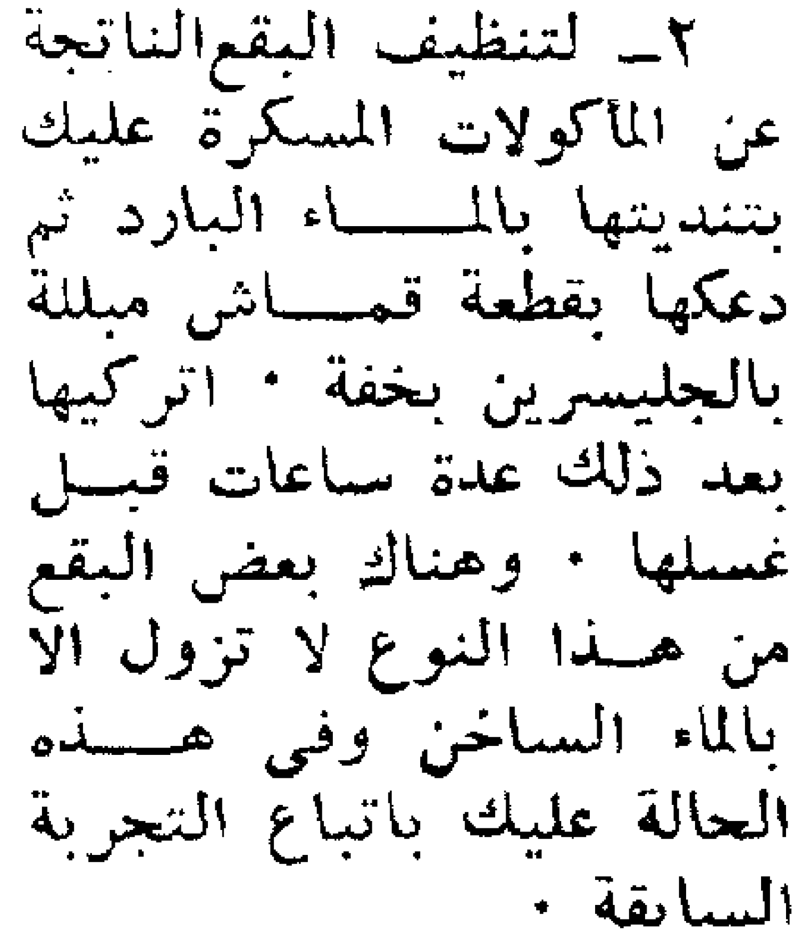
والان اليك بعض التجارب المصورة التى قد تساعدك على ازالة بعض البقع :



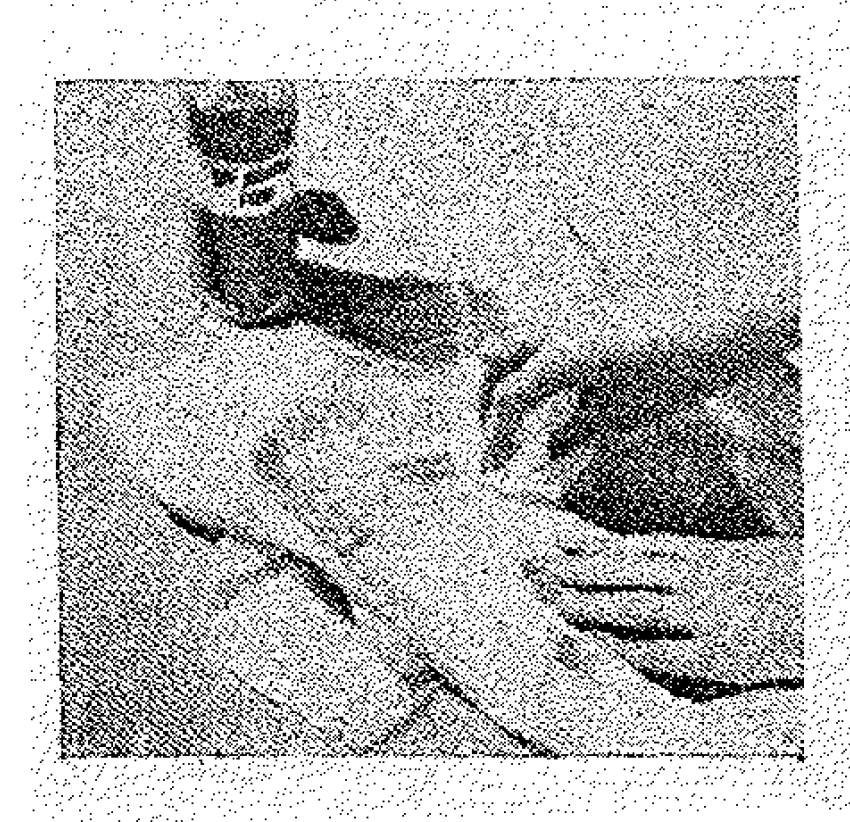


١ ـ ان بقع القهوة أو الشاى تزول بالمياه الساخنة، احضرى طبقا عميقا وانشرى عليه الجزء غير النظيف وصبى عليه من أعلى ماء ساخنا .. وذلك قبل أن تغسليه .. واذا لم تختف البقع بعد الغسيل الجئى الى بيروكسيد الايدروجين أو عرضيها للشمس لمدة مناسبة .





٢ ـ لتنظيف البقع الناتجة عن المأكولات المسكرة عليك بتنديتها بالماء البارد ثم دعكها بقطعة قماش مبللة بالجليسرين بخفة . اتركيها بعد ذلك عدة ساعات قبل غسلها . وهناك بعض البقع من هذا النوع لا تزول الا بالماء الساخن وفى هذه الحالة عليك باتباع التجربة السابقة .



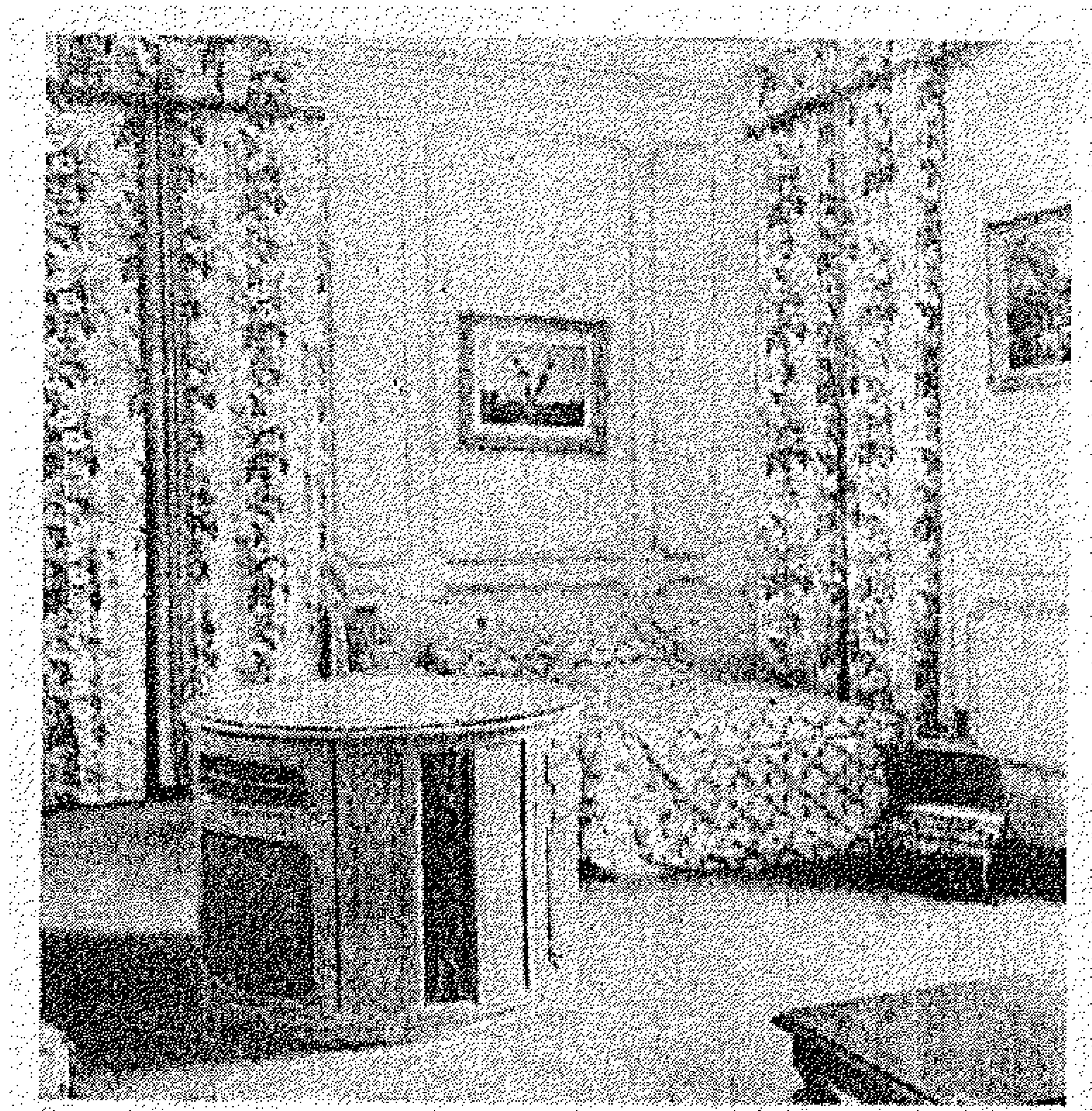
٣ ـ وفى حالة البقع الناتجة عن أحمر الشفاه عليك باستحضار المركب الخاص بازالتها من محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه أو عليك باستعمال الجليسرين فهو مفيد. اغسلى مكان البقع بعد ذلك ، ستجدينها قد زالت حتما .

اشتركى فى مسابقة بنت النيل

لمكافحة الامية بين الرجال والنساء

فى جناح الأميرات

تحدثنا فى العدد الماضى عن قصر عابدين وما يتميز به من فخامة وأناقة تذهبان باللب. وقد كان حديثنا عاما فى أغلبه وان كنا قد عنينا بالحرملك بصفة خاصة . وقد وعدنا قارئاتنا أن نكمل لهن الموضوع فى هذا العدد .. وها نحن أولاء نفى بوعدنا ولكننا سنركز كلامنا هذه المرة على جناح الاميرات كريمات الملك السابق وهن كما تعلم كل قارئة : « فريال وفوزية وفادية » .. ونستطيع ان نقول دون أن نكون مغالين فى قولنا اننا أول من دخل هذا الجناح من الصحفيين ، وعلى هذا سيكون موضوعنا أول موضوع ينشر عن هذا الجناح الذى ظل مغلقا طوال العهود الماضية حتى أتاح لنا العهد الجديد فرصة زيارته وبالتالى نقل مشاهداتنا الى قارئاتنا العزيزات ..



١ المائدة المستديرة وقد اختفت فى داخلها الكراسى الثلاثة

ان أول غرفة سندخلها فى هذا الجناح هى غرفة نوم الاميرة فريال .. ان الشىء الغريب الذى دهشنا له هو بساطتها..وكيف لا ندهش وكل شىء فى هذا القصر فخم كله ذهب وفضه وبللور وأحجار كريمه . ان أول شىء استرعى أنظارنا هو توافر كل الشروط الصحية للغرفة فهى من هذه الناحية نموذجية بكل ما فى هذه الكلمة من معنى . وبعد ذلك أخذنا نتأمل فوجدنا ان الستائر من قماش الكريتون الذى تستطيع كل سيدة أن تحصل عليه .

أما سرير الاميرة فهو عادى جدا رأينا مثله كثيرا فى معارض الموبيليات وهو يساير الطراز السائد حاليا من حيث اتصال الكومودينو به على كل من جانبيه كما هو ظاهر فى الصورة .

لاحظى معى ياسيدتى وضع الصور فى الغرفه . ان طريقة وضعها تدل على ذوق رفيع مع بساطة تتناسب مع الجو العام للغرفة .

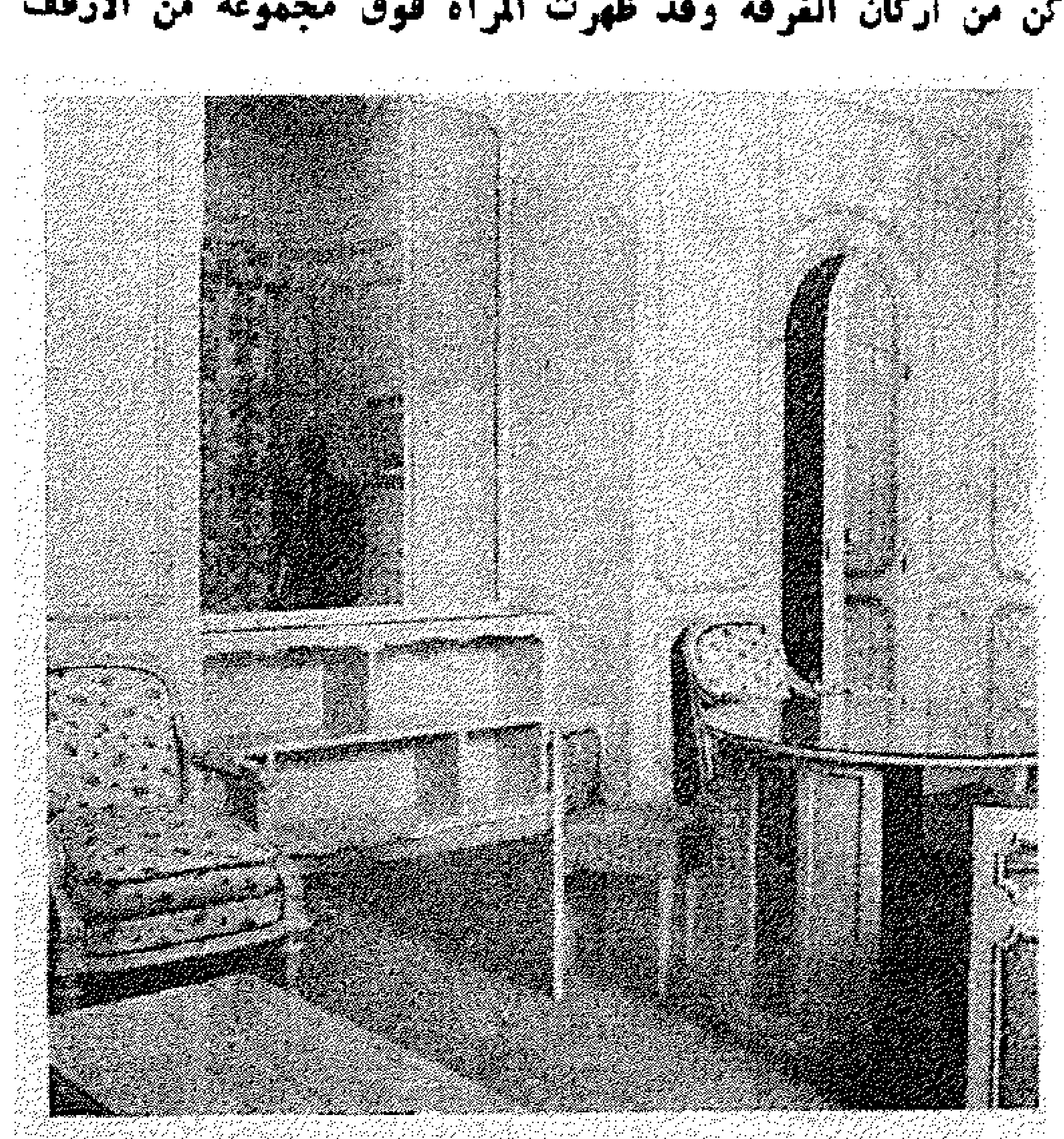
وأخيرا تأملى معى فى المائدة الموضوعه وسط الغرفة . انها جميلة لا شك فى ذلك ومناسبة لاميرة صغيرة مثل فريال . ولكن

نفس المائدة بعد اخراج الكراسى



٢

ركن من أركان الغرفة وقد ظهرت المرآة فوق مجموعة من الارفف



٣

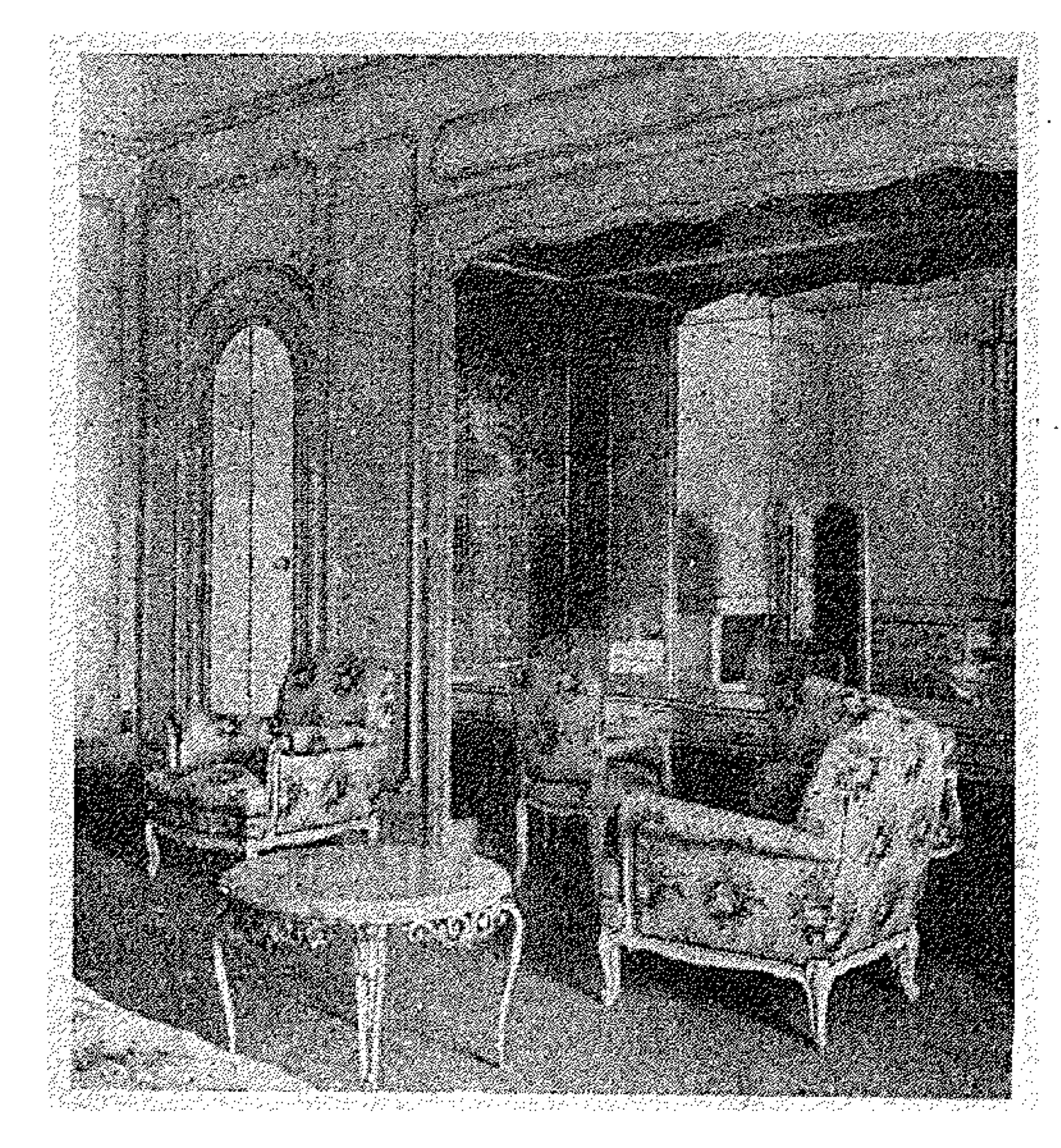
المدهش حقا في هذه المائدة هو انها تضم داخلها ثلاثة كراسي . ان المائدة كما هي ظاهرة في الصورة الاولى لا تكشف عمابداخلها أما في الصورة الثانية فهي تظهرلنا سرها الجميل. والان لنشرح لك الصورة الثالثة . انها تظهر لنا مرآة الاميرة والى الاسفل منها نجد الارفف التي تضع عليها معدات زينتها وكل ما تحتاج اليه . وعلى جانبي المرآة نجد دولابين للملابس لم نستطع اكتشافهما وحدنا ولكن ساعدنا في الاكتشاف مندوب القيادة. ان كل دولاب ركب في الغرفة بحيث لا يمكن اكتشافه . وواجهته عبارة عن مرآة . وقد التقطنا لك الصورة بعد أن فتحنا باب الدولاب بحيث تظهر لك طريقه التركيب والوضع في الغرفة .

أما الصورة الرابعة فقد التقطت في غرفة الاميرتين فوزيه وفريال . لقد اعترانا العجب حين وجدناهما تشتركان في غرفة واحدة ولكن هذا العجب زال حينما تذكرنا انهذا الجناحبالذات - جناح الاميرات - يمكن اعتباره شيئا آخر منفصلا في جوه وأثاثه عن باقي القصر .

ان الصورة تظهر من الشمال دولابا مثبتا في الحائط كالدولابالذي سبق أن شرحنا أمره في غرفة الاميرة فريال والى يمينه نجد التسريحة الخاصة بالاميرتين . والى أقصى اليمين نجد دولابا آخر للملابس مثبتا في الحائط كزميله الذي يقابله وهو غير ظاهر في الصورة طبعا .

كذلك تظهر الصورة عدد اثنين فوتيل وطرابيزه مستديرة .

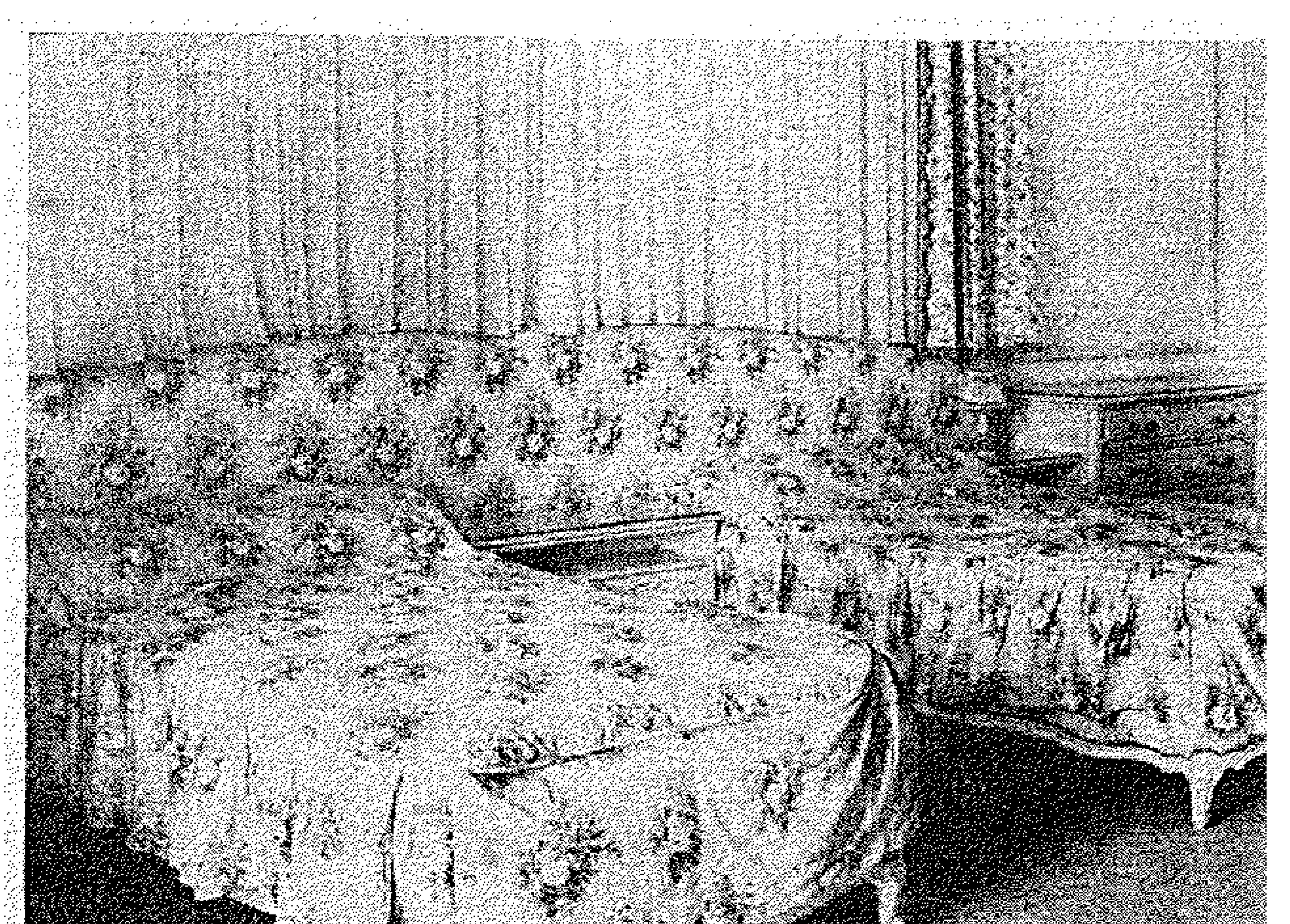
والصورة الاخيرة تظهر سريري الاميرتين وهما سريرانيقع بينهماكومودينو مشترك . أما الاغطية المفروشةعليهمافهي منقماش



التسريحة بمرآتها الكبيرة ومائدة من الحديد المطروق



سريران ونيران بينهما كومودينو صغير



الجود ساتان وهو نفس القماش المستعمل في تنجيد الكراسي الفوتيلالموجودة في الغرفة .

والان هل فكرت ياسيدتي في أطفالك ؟ هل فكرت في أن تخصصي لهمغرفة ينامون فيها ويذاكرونفيها ويقومون فيها ببعض الالعاب البسيطة التي يمكن تاديتها فيالغرفة؟ لا نشك في أنك فكرت في كل ذلك ولكن لم تفكري في تنفيذه لاسباب قد تكون خارجة عن ارادتك . لسوف تقولين مثلا ان ميزانيتك لا تسمح لكبتأثيث غرفةكتلك التي كانت تحتلها كريمات الملك السابق . ولكن من الذي طلب منك أن تؤثثيها بهذا الفراش الفاخر ؟ ان في امكانك القيام بتأثيث غرفة كامله لاولادك لا تكلفك الا قليلا . وقد سبق لبنت النيل أن نشرت على صفحاتها نماذج مختلفة لغرف الاطفال وهي عبارة عن ألواح من الخشب الابيض المدهون باللاكيه وضعت بعضها بقرب بعض ونحتت بذوق سليم يبعد عن التعقيد الذي لا يتفق اطلاقا ومثل هذه الغرف .

عودي طفلك منذ الصغر على الاستقلال والاتكال على نفسه . اجعليه يشترك معك في تنظيم غرفته اسأليه رأيه ووجهيه الوجهة التي ترين صلاحيتها . انالطفل الذي يرى النظام والجمال منذ الصغر يعتادهما ولا يرضى بغيرهما بديلا . ولا شك في أن وطننا العزيز في حاجة الى جيل يحب النظام ويتذوق الجمال . وانك كأم مسئولة عن اعداد هذا الجيل وعن تنشئته التنشئه الصالحه . هيا ابدئي من اليوم فان لوطنك عليك حقا .

السيد عبد العزيز خميس

بلوزة للنوم



ان شغل هذه البلوزة الجميلة فى غاية السهولة . اننا نقدمها لك لكى ترتديها فوق ثياب النوم ان كنت من اللواتى يبردن بسرعة .

الغرز المستعملة :

غرزة الجاليير : دائما بالعدل ، غرزة الاستك : غرزة واحدة بالعدل وغرزة واحدة بالمقلوب ، غرزة الاجور : على عدد من الغرز مركب ٦ +١ . الصف الاول : على العدل اشتغلى جميع الغرز بالمقلوب . الصف الثاني : على العدل ، الصف الثالث بالمقلوب هكذا : (x) اشتغلى غرزتين (x) اتركى واحدة ، اشتغلى المتروكة فى الصف السابق ، اتركى واحدة ، اشتغلى ثلاث غرز (x) . اتمى الصف بغرزتين . عودى الى الصف الاول وكررى دائما هذه الصفوف الاربعة . استعملى الابر رقم ٥ر٢ و٥ر٣

انظرى الرسم : لقد رسم على مقاس ٤٤

الامام :

الجانب الايسر . ركبى ٦١ غرزه على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٣ سم غرزة الجارتيير هكذا : (x)غرزة واحدة ، غرزتان معا ، اتركى غرزة (x) اشتغلى ٣ سم ونصف جارتيير اكملى على الابر رقم ٥ر٣ غرزة الاجور مع توزيع ٢٠ زيادة على الصف الاول . على ارتفاع ٢٧سم اسلتى الى اليمين لفتحة الكم كل صفين ثلاث مرات خمس غرز . وعلى ارتفاع ٣٣ سم اكملى على الابر رقم ٥ر٢ بغرزة الاستك البسيطة مع توزيع تنقيصين على الصف الاول ومع التنقيص الى اليسار للديكولتيه ١٤ مرة غرزة واحدة كل اربعة صفوف . وعلى ارتفاع ٤٥ سم اسلتى على ثلاث مرات ال ٥٠ غرزة الباقية للكتف. اشتغلى الجانب الايمن مثل الايسر مع عكس الخطوات

الظهر :

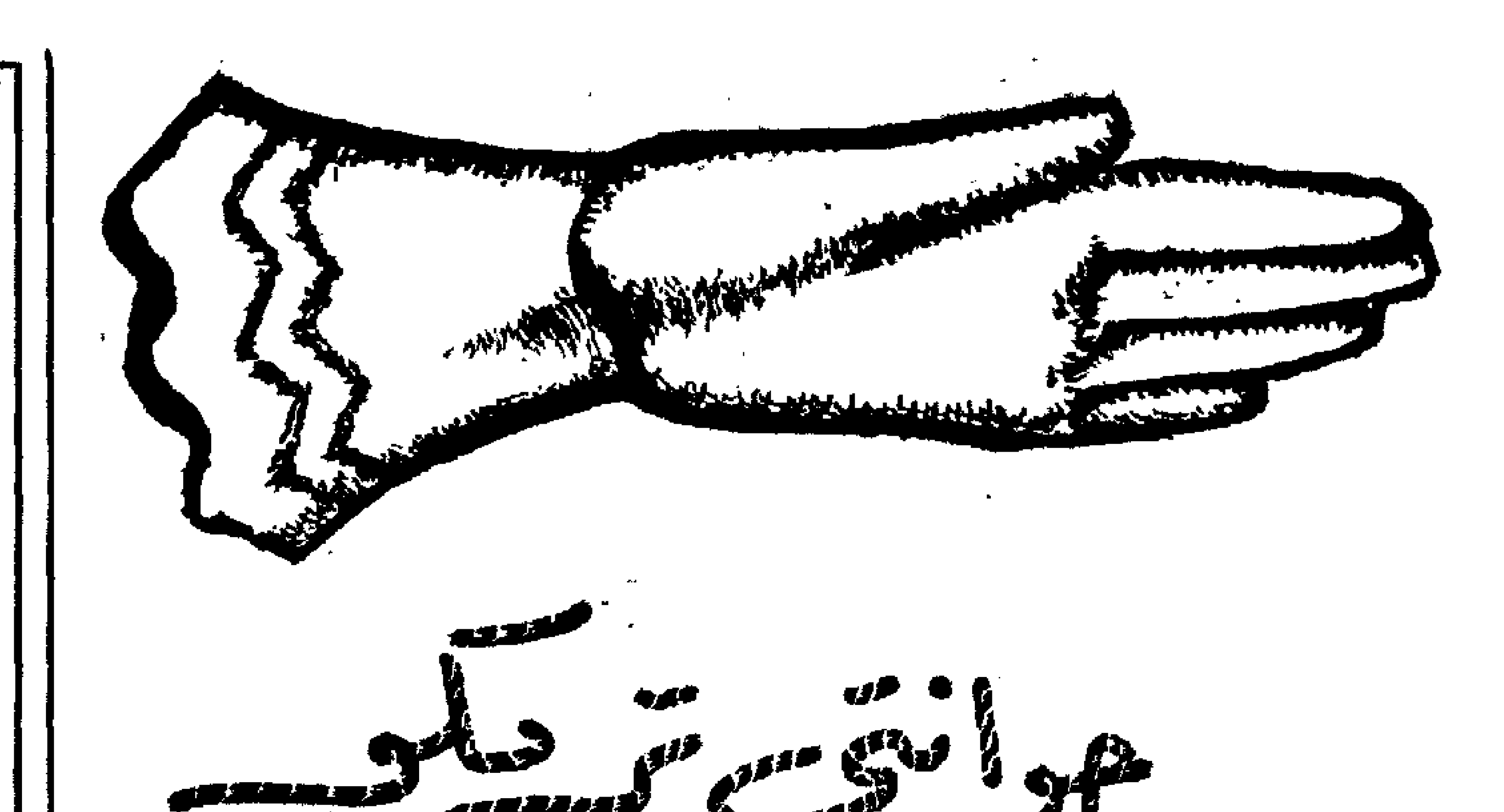
ركبى ١٢٠ غرزة على الابر رقم ٥ر٢ ، اشتغلى ٣ سم غرزةالجاليير اتركى ثقوبا ثم ٥ر٣ سم غرزة الجاليير . اكملى على الابر رقم ٥ر٣ غرزة الاجور مع توزيع ٢٥ زيادة على الصف الاول . وعلى ارتفاع ٢٧ سم اسلتى من كل طرف لحردة الاكمام كل صفين اربعة غرز وعلى ارتفاع ٣٣ سم استمرى بغرزة الاستك البسيطة على الابر رقم ٥ر٢ . وعلى ارتفاع ٤٤ سم اسلتى بالعدل ال ٤٣ غرزة التى فى الوسط ولا تستمرى الا على غرز اليسار مع السلت الى اليسار كل صفين مرة واحدة ١٥ غرزة ومرتين ١٤ غرزة . انهى الجهة الثانية بنفس الطريقة مع عكس الخطوات

الاكمام :

ابدئى بالمعصم . ركبى ٦١ غرزة على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٦سم ونصف بغرزة الجارتيير . استمرى بعد ذلك على الابر رقم ٥ر٣ بغرزة الاجور مع توزيع ٦٠ زيادة على الصف الاول . وعلى ارتفاع ٤٠ سم اسلتى من كل طرف كل صفين ٤ غرز وغرزتين ٢٤ مرة غرزةواحدة ومرتين غرزتين ثم اقفلى بالعدل ال ٥٣ غرزة الباقية مع حبكها معا اثنين اثنين

الياقة :

ركبى ٥٠ غرزة على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٣ سم بغرزة الجارتيير اعملى حساب الثقوب . اشتغلى ٩٠ سم غرزة الجارتيير . اعملى حساب الثقوب . اشتغلى ٣ سم غرزة الجارتيير . اقفلى دون أن تزمي . وبعد الكى والقياس ركبى الاجزاء . وادخلى الكوردون فى الثقوب على أن لا يقل طوله عن ١٤٠ سم . ويجب أن ينتهى كل طرف من طرفى هذا الكردون بكرتين مصنوعتين من الصوف



الانسة ليدا صالح :

المــواد اللازمــة :

٩٠ جراما من الصوف ذى ثلاث فتلات طاقم مؤلف من خمس ابر مدببة الرأسين نمرة ١٣ القياس من ٦ الى ٥ر٦

نسبة الشغل للقياس ٨ غرز فى كل بوصة (٥ر٢ سنتى) جوانتى اليد اليمنى : نكون ٥٠ غرزة على ٣ ابر (١٨ غرزة على كل من الابرتين الثانية والثالثة ونشتغل عدل بشكل دائرى ٥ أدوار وفى أول الدائرة السادسة نشتغل ٢ فى الغرزة الاولي و٢ فى الثانية وباقى الدائرة عدل ثم ثلاث دوائر عدل والدائرة العاشرة ٢ عدل ونزيد غرزة فى الثالثة و٢ عدل ونزيد غرزة فى السادسة وباقى الدائرة عدل ثم نشتغل دوائر بدون زيادة

الدائرة الرابعة عشر : ٢ عدل ونزيد غرزة فى الثامنة والباقى عدل الى نهاية الدور السابع عشر

١٨) ٢ عدل ، ٢ فى الثالثة ، ٦ عدل و٢ فى العاشرة وعدل الى نهاية الدور الحادى والعشرين

٢٢) ٢ عدل ، ٢ عدل ، ٢ فى الثالثة ، ٨ عدل ،٢ فى الثانية عشرة وعدل حتى نهاية الدور الخامس والعشرين

٢٦) ٢ عدل ، ٢ فى الثالثة ، ١٠ عدل ، ٢ فى الرابعة عشرة والباقى عدل الى نهاية الدور التاسع والعشرين

٣٠) ٢ عدل ، ٢ فى الثالثة ، ١٢ عدل ، ٢ فى السادسة عشرة ثم عدل الى نهاية الدور الثالث والثلاثين

٣٤) ٢ عدل ، ٢ فى الثالثة ، ١٤ عدل ، ٢ فى الثانية عشرة والباقى عدل الى نهاية الدور الخامس والثلاثين

٣٦) ٢ عدل ونسلت ١٨ غرزة جديدة ونشتغل عدل لاخر الدائرة فيصبح لدينا ٥٢ غرزة فى الحلقة نشتغل عليها ١٩ دائرة بدون زيادة ثم نبدأ بشغل الاصابع الاربعة كما يلى :

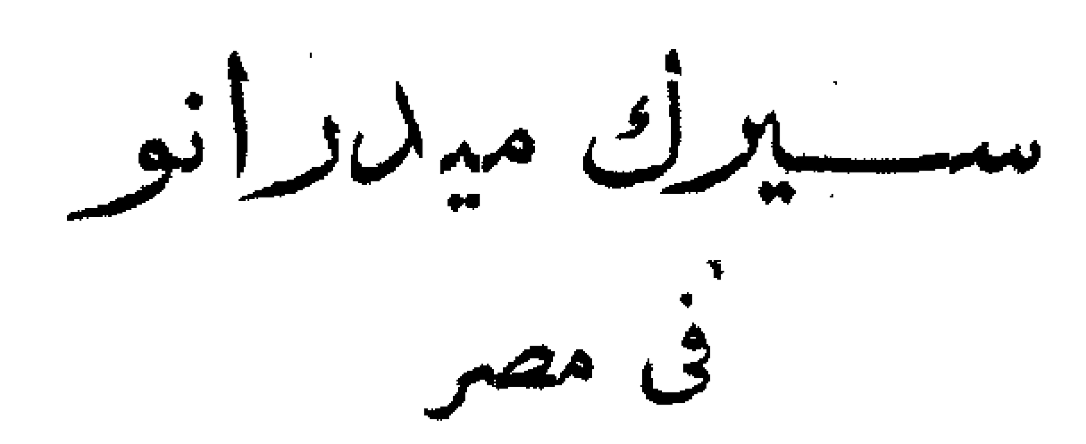
السبابة : ٨ عدل ونسلت كل الغرز الباقية ماعدا الثمانى الاخيرة (نلضم الغرز المسلوتة بفتلة) ثم تأخذ ابرة ثانية وننقل عليها غرزتين جديدتين من اخر الثمانى غرز الاولى ثم نكون غرزتين جديدتين ثم نشتغل غرزتين من الثمانى الغرز الاخيرة ونشتغل ٦ غرز الباقية على ابرة ثالثة (١٨ غرزة فى الحلقة) ونشتغل بدون زيادة أو خصم وبشكل دائرى الى أن نحصل على الطول المطلوب فنشتغل هكذا ٢ معا واعدل ٢ معا ، ١ عدل والدائرة التى تليها نشتغلها بدون خصم ثم دائرة واحدة كما يلى ٢ معا الى الاخر ونقطع الفتلة ونلضم بها كل الغرز الباقية بابرة صوف للخياطة ونثبتها جيدا

الاصبع الوسطى : نأخذ ٧ غرز من كل جانب ونشتغل ٦ غرز على الابرة الاولى وغرزة واحدة على الابرة الثانية ونضيف اليها غرزتــين جديدتين ثم ثلاث غرز من الجانب الثانى والاربع الغرز الاخيرة على ابرة ثالثة ونشتغل ٤ غرز على الطرف الاسفل من السبابة (٢٠ غرزة فى الحلقة) ونشتغل الى الطول المطلوب ثم نختم كماسبق

البنصر : نأخذ ٧ غرز فى كل جانب مع اضافة غرزتين بينها ، ٤ غرز على الطرف الاسفل من الوسطى (١٨ غرزة فى الحلقة) ونشتغل الى الطول المطلوب ونختم كالسابق

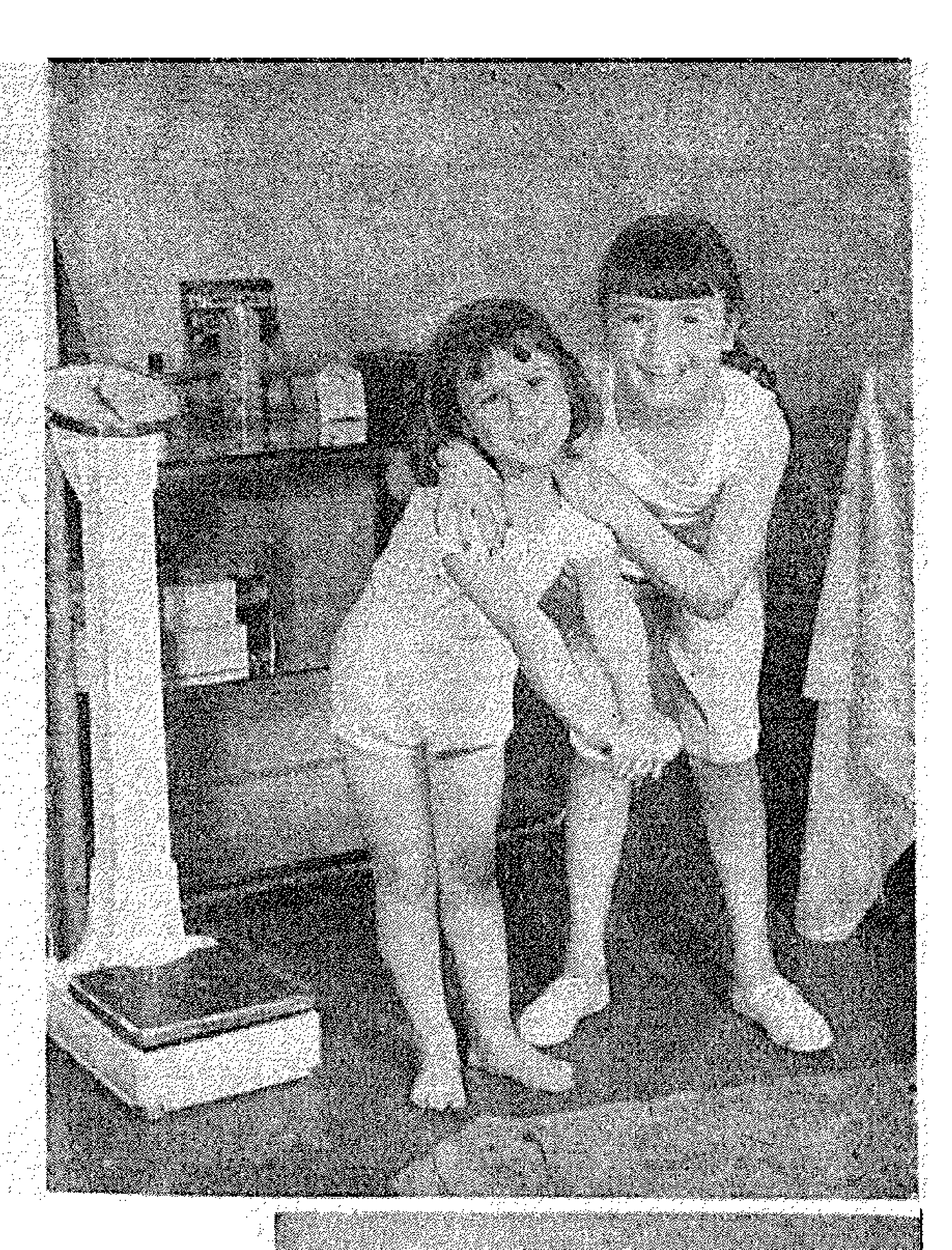
الخنصر : نقسم العشر غرز الباقية على ٢ ابر ونضيف ٤ غرز على الطرف الاسفل من البنصر ونشتغل الى الطول المطلوب ونختم

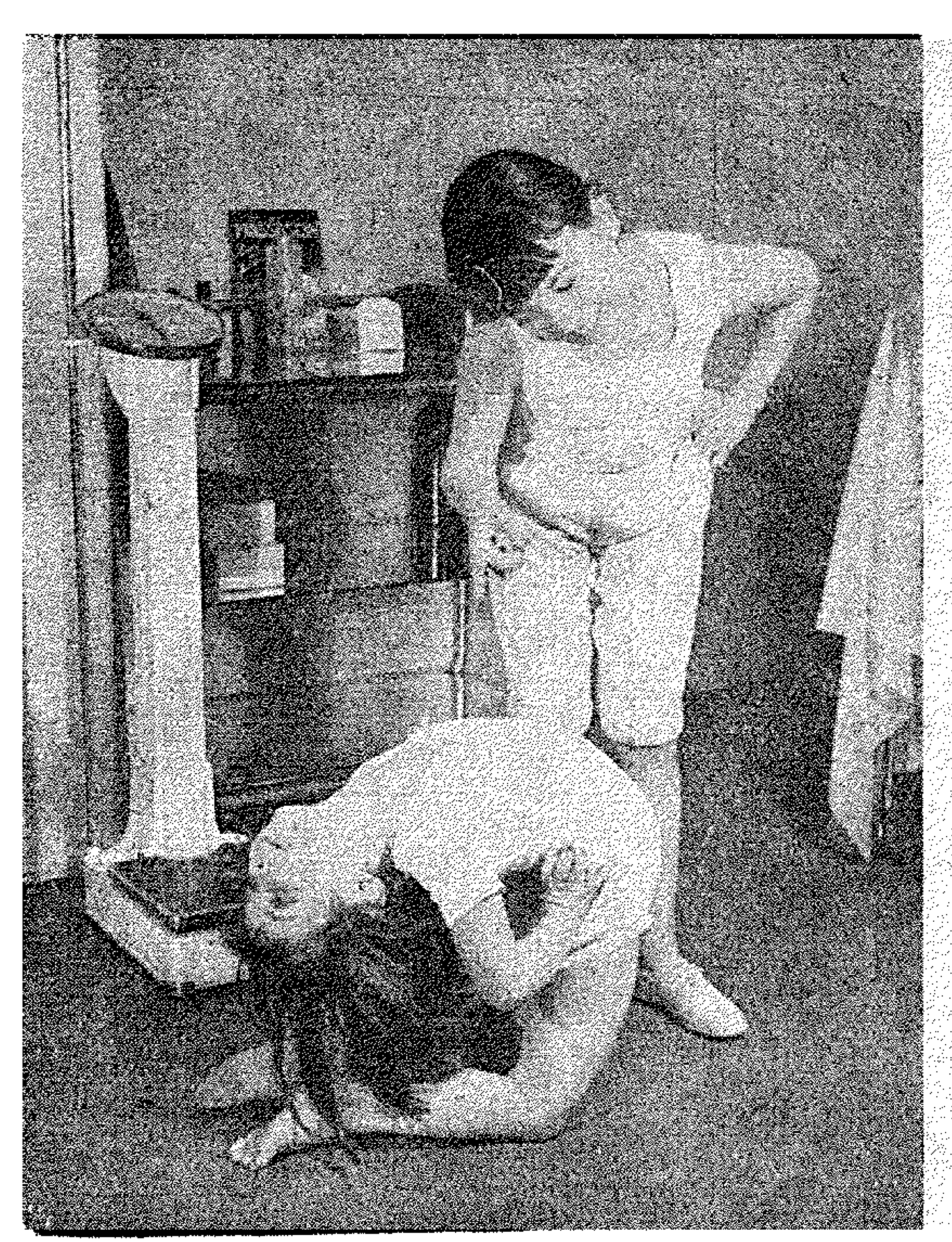
الابهام : نقسم الغرز الثمانية عشرة على ٣ ابر ونضيف ٤ غرز على الفتحة ونشتغل ٢ دوائر على حلقة الابهام وفى الدائرة الرابعة ننقص غرزة فى الاول وغرزة فى الاخر من الغرز الاربع الجديدة ونشتغل ٣ دوائر بدون تنقيص وفى الدور الثانى نشتغل غرزتين معا مرتين فى الغرز الجديدة فيصبح عدد الغرز فى الحلقة ١٨ ثم ٢٠ دائرة بدون خصم وبعدها نخصم ونختم كما سبق



اتصل بنــا أنه سيتاح لنا قريبا فرصــة مشاهدة حفــلات سيرك مدرانو وهو من أكبر سيركات العالم . وقد نالت ألعابه التى يعرضها حاليا فى بيروت نجاحا باهرا . وزار هذا السيرك بلاد اليونان وتركيا ولاقى هنــاك نجاحا منقطع النظير .

وقد تمكنا من التحدث الى مديرى سيرك مدرانو أثناء انتظارهم الطائرة ، فقالوا لنا ان اللســان يعجز عن وصف نوع الاستعراضات التى يقدمها هذا السيرك . ويكفينا أن نقول ان « عظيم » هى الكلمة التى يمكن أن نصف بها ما يقدمه من ألعاب.





الجلوس على الركبتين وثنى الجذع حتى تلمس الراس القدمين

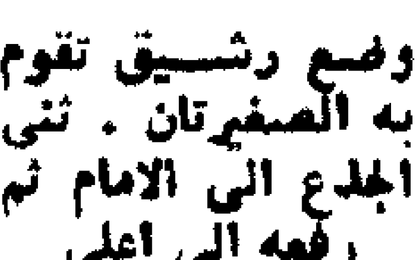
الصغيرتان الرشيقتان

فى الشهر الماضى قدمنا على هذه الصفحات ـ صفحات الرياضة ـ نجمة السينما الصغيرة فيروز . . وكانت حركاتها بارعة لدرجة انه كان من الصعب على الكبار تقليدها بل ان كثيراً من الرسائل وصلت الى بنت النيل تبدى اعجابها بليونة جسم فيروز .

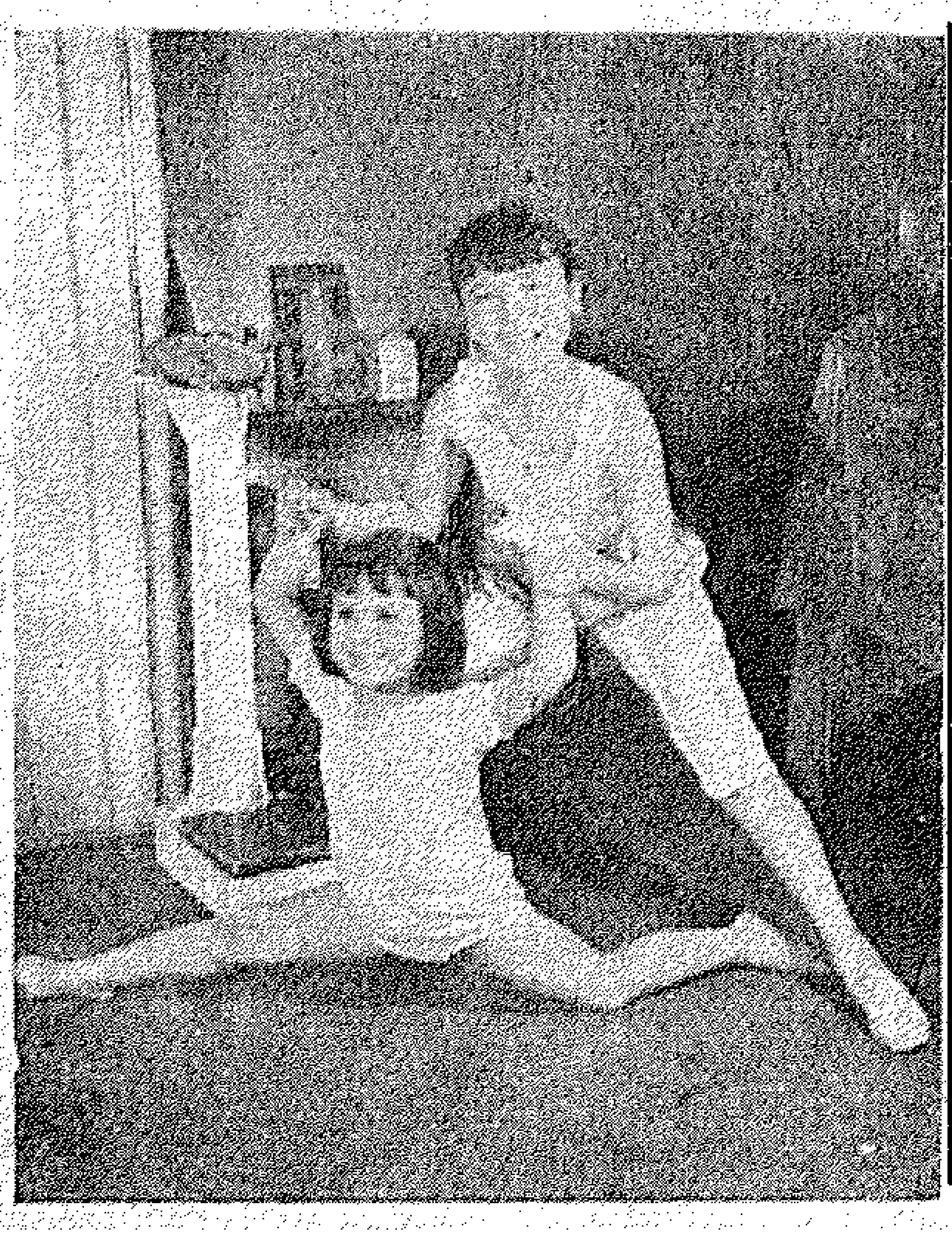
وعلى هذه الصفحة نقدم فيروز وشقيقتها الصغيرة نللى التى تبلغ من العمر اربع سنوات ... ان الصور تشهد ببراعتها وليونة جسمها مما دعا البعض الى التنبؤ لها بمستقبل باهر .

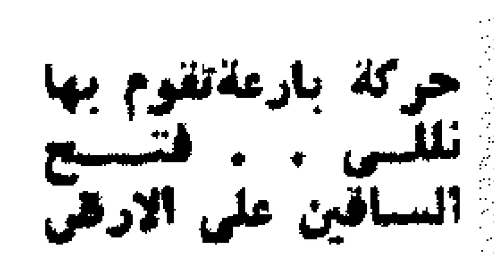
ولكن ما السر فى ليونة جسمها ؟ هل هو مجرد كونها اخت فيروز ؟ . . لا . . فالسبب الرئيسى هو ان اهلها يعتنون بتعليمها الرياضة منذ نعومة اظفارها ... فعلموا اطفالكم ليصبحوا اصحاء اقوياء مثل هاتين الصغيرتين فيروز ونللى !



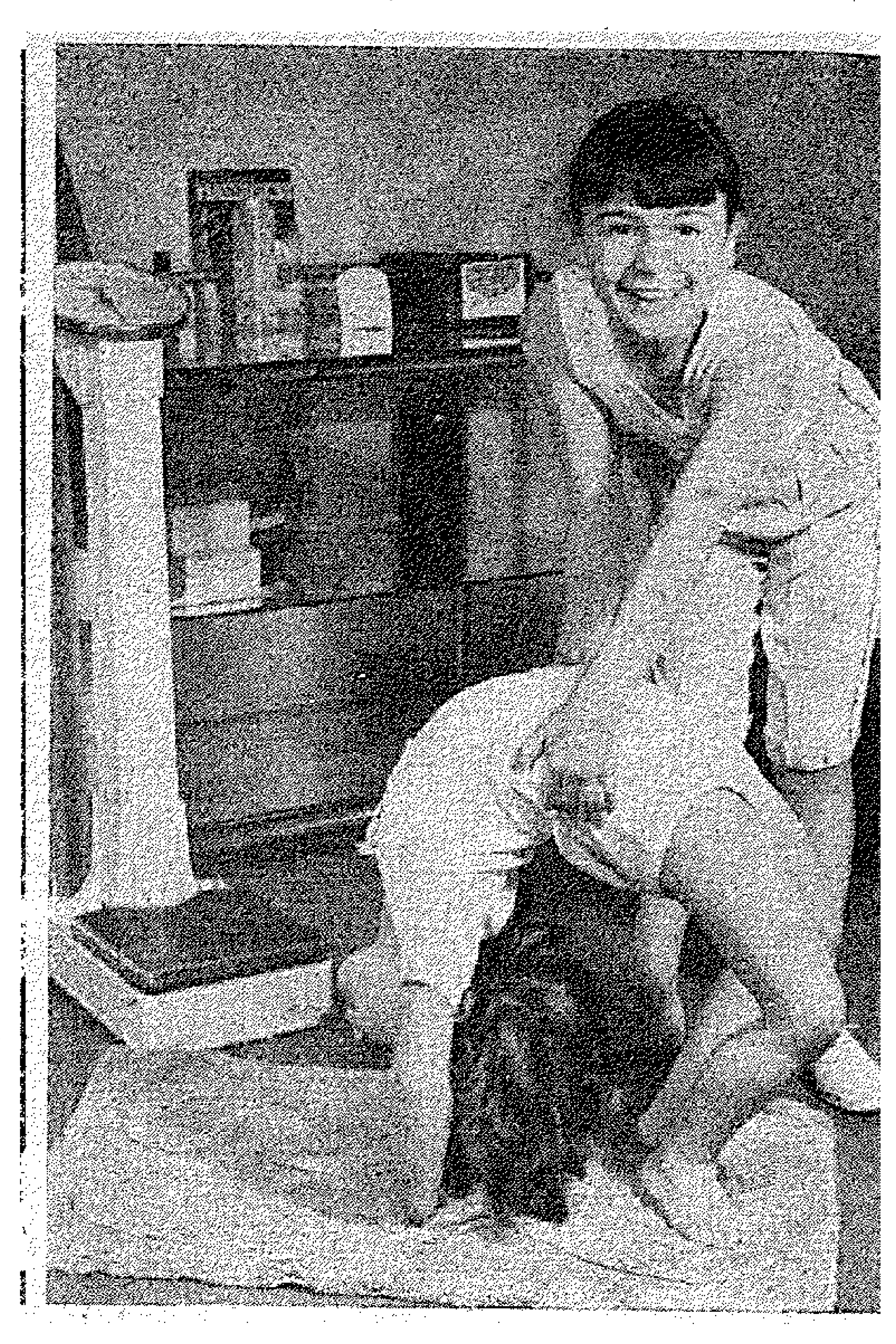


وضع رشيق تقوم به الصغيرتان . ثنى الجذع الى الامام ثم رفعه الى اعلى





حركة بارعة تقوم بها نللى . . فتح الساقين على الارض

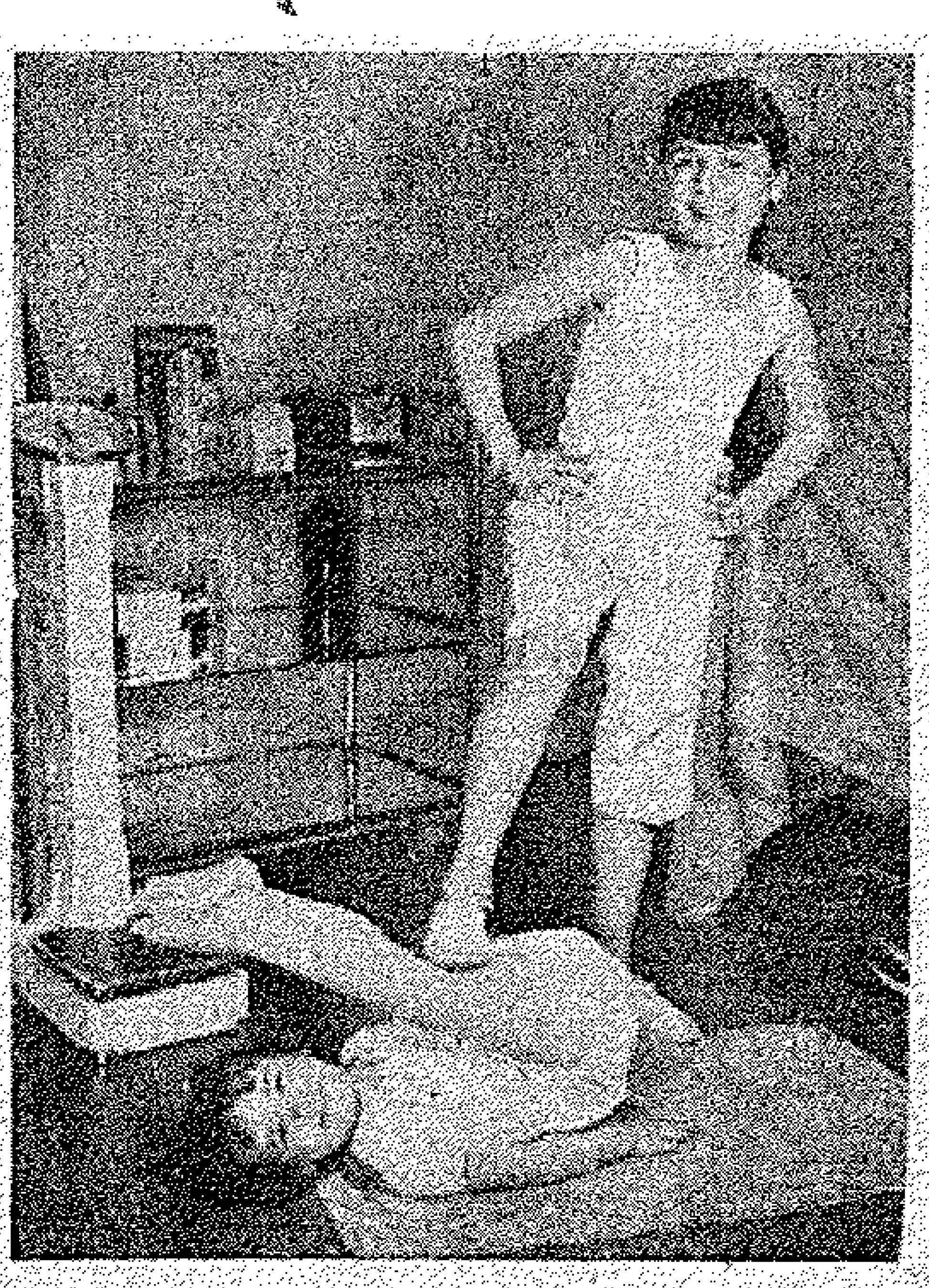


الوقوف على الرجلين وثنى الجذع الى الخلف مع لمس الارض باليدين

اخذت هذه الصور فى معهد التجميل العلمى

لقد تضايقت فيروز عن شقيقتها فحملتها .. ولا ندرى ماذا ستفعل بعد ذلك

النوم على الظهر مع ثنى الساقين حتى تلمسان الراس والباقى لا داعى له







صحن اليوم

لوبيا جافة بالسلق بدون لحم
سلطة طماطم
فاكهـة

لوبيا جافة بالسلق

المقادير :

نصف أقة لوبيا جافة	سلق أخضر
٢ بصلتان كبيرتان	٥ فصوص ثوم
٤ ملاعق سمن	ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ ـ تنقى اللوبيا وتغسل

٢ ـ افرمي البصل وحمريه فى السمن الى أن يصفر لونه ثم أضيفي الفلفل والبهار ٠

٣ ـ أضيفى اللوبيا وتقلب لمدة ٥ دقائق فى السمن مع البصل ثم أضيفى من الماء البارد ما يكفى لتغطيتها وأضيفى الملح وغطى الاناء ٠

٤ ـ تترك اللوبيا على النار الهادئة حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ويضبط طعمها

٥ ـ اغسلي السلق وقطفى أوراقه ثم حمريه فى السمن جيدا كما فى القلقاس وقرب مرحلة التحمير أضيفى الثوم المقشر ليتم تحميره مع السلق ٠

٦ ـ اصحنى السلق المحمر بين الهاون حتى ينعم ويصير سائلا ثم يضاف الى اللوبيا المسلوقة ٠

٧ ـ عند التقديم تسخن اللوبيا وتغرف وتقـدم للاكل ساخنه ٠

القرنبيط بصلصة البشاميل

المقـــادير :

قرنبيطة متوسطة	ملعقتان كبيرتان بقسماط
ملعقة كبيرة سمن	ملعقة كبيرة دقيق
نصف كوب بهريز عظم	صفار بيضتين
نصف كوب لبن	ملح وفلفل أبيض

الطريقــة :

١ ـ اسلقى القرنبيط ثم قطعيه الى قطع مناسبة ورصيها فى صينية أو فى طبق من أطباق الفرن الخاصة ٠

٢ ـ ضعى السمن فى كزرولة فوق نار هادئة حتى يتحلل فقط ثم أضيفى اليه الدقيق ويقلب على النار لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغيير اللون ٠

٣ ـ يرفع من على النار وأضيفى اليه بهريز العظم جزءا بجزء مع التقليب المستمر السريع ثم أضيفى اللبن بنفس الطريقة وأخيرا الملح والفلفل ٠

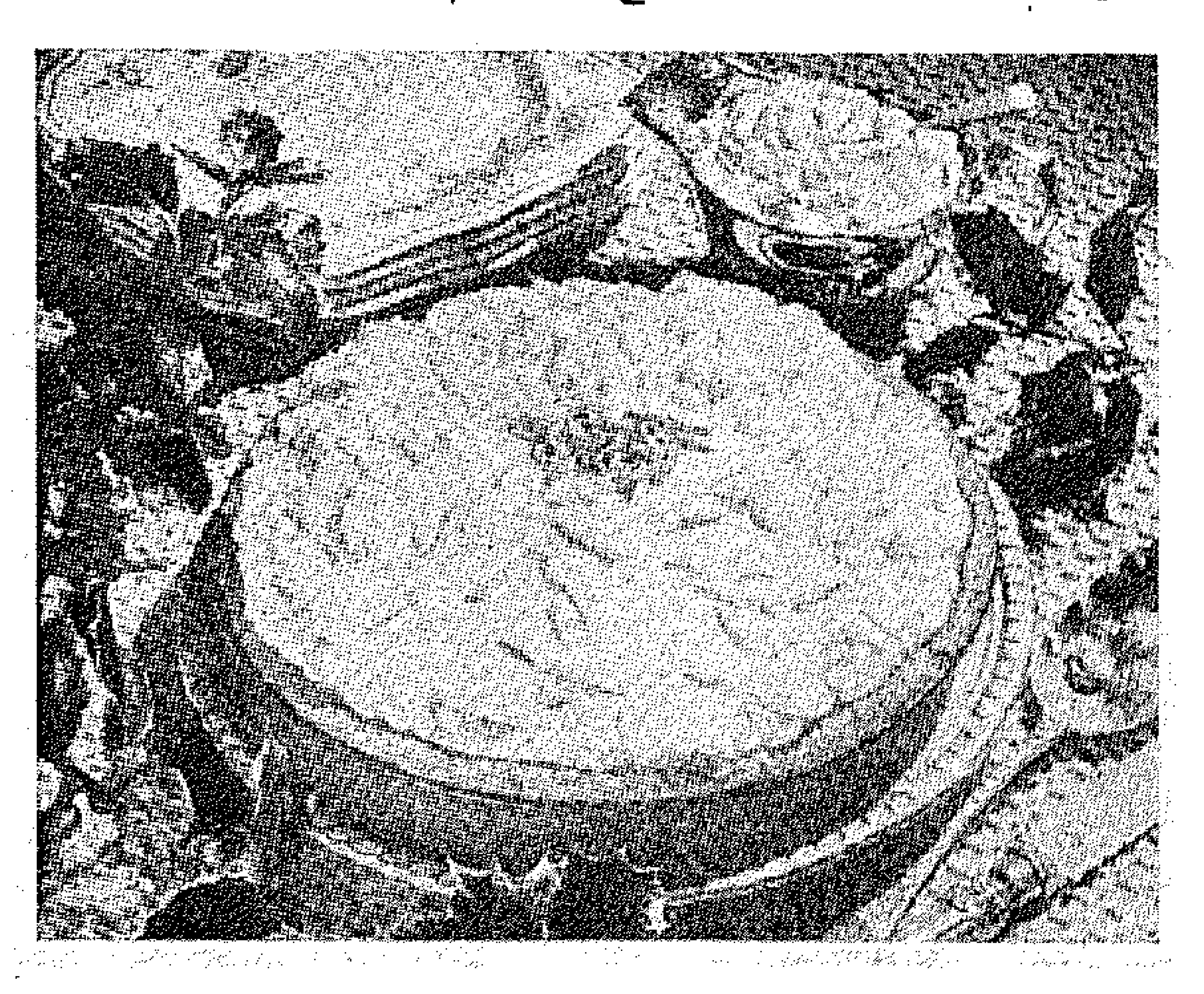
٤ ـ ارفعى الصلصة على النار الهادئة وتقلب باستمرار حتى تغلى وتترك لمدة ٣ دقائق لينضج الدقيق ٠

٥ ـ ترفع من على النار واتركيها تهدأ مع التقليب من آن لآخر حتى لا يتكون لها سطح ثم أضيفى اليهـــا صفار البيض مع التقليب السريع المستمر أثناء اضافة البيض ٠

٦ ـ صبى الصلصـة فوق قطع القرنبيط فى الصينية وضعى على السـطح قطعا من الزبدة أو السمن وترش بالبقسماط ولا مانع من اضافة جزء من مبشور الجبن الرومى الى البقسماط لزيادة تحسين الطعم ٠

٨ ـ توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح

٩ ـ زخرفى وسط السطح بقطعة من المقدونس وتقدم للاكل ساخنة كما هو موضح بالرسم ٠



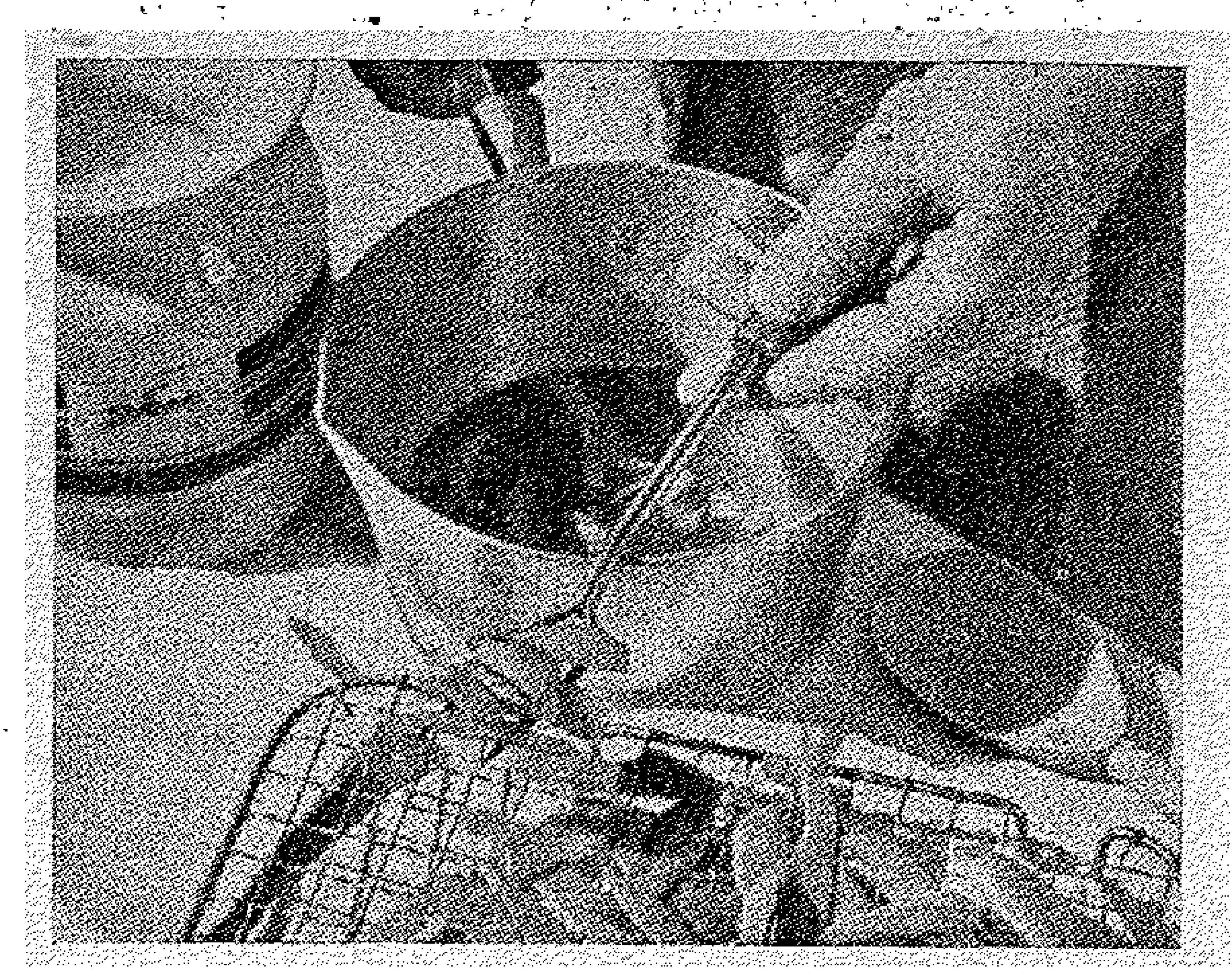
قشر البرتقال والنفاش المسكر

تكثر الموالح فى فصل الشتاء كالبرتقال والنفـــاش والليمون الهندى ، وقشر الموالح المسكر قد يكون له فائدة ملموسة فى مطبخك فهو يدخل فى عمل أصناف كثيرة من الحلوى والبسكوت والكعك، فمن الاقتصاد أن تقومى بتسكير قشر بعض هذه الموالح فى هذا الشهر حيث هى موفورة ٠

الطريقــة :

١ ـ اختارى الثمار ذات القشرة السميكة واغسليها جيدا ثم جففيها واذا كانت الفاكهة المراد تسكيرها لهـا خواص المرارة كاللارنج فابشرى القشرة الخارجية ٠

٢ ـ قطعى قشر البرتقال أو الليمون الهندى أو النفاش الى أربعة أقسام وضعيه فى كزرولة ثم يغطى بالماء البارد



ويرفع على النار الهادئة ويترك يغلي حتى يلين وينضج .

٣ ـ ينشل من الماء واتركيه في المصفاة حتى يبرد ويصفى من جميع مائه مع الضغط عليه قليلا لا ستخلاص جزء من الماء المشبع به .

٤ ـ أزيلي بخفة قليلا من الجزء اللحمي الابيض بواسطة ملعقة ثم قطعي القشر بعد ذلك الى شرائح طولية عرضهـا حوالى ٢ س م ثم تلف كل قطعة أو تبرم على شكل دائرة وتلضم بالخيط الواحدة بجانب الاخرى أو تترك بدون لف كما هي .

٥ ـ أذيبي مقدار رطل من سكر السنترفيش فى مقدار كوب من الماء وهذه النسبة تؤخذ لكل ٣ أو ٤ برتقالات حسب حجمها ، ثم ارفعي السكر والماء فوق النار الهادئة حتى يذوب السكر ويغلى ثم أضيفى قشر البرتقال ويترك فوق النار الهادئة حتى يتشرب القشر السكر ويصير لونه شفافا .

٥ ـ يرفع من على النار وانشلي القشر من الشراب وصفيه فوق منخل سلك أو قاعدة من السلك لتصفية السكر الزائد كما هو موضح بالرسم .

٧ ـ اتركيه حتى يبرد تماما ثم يفك من الخيط اذا كان ملضوما ويغمس فى السكر السنترفيش ويترك ليجف تماما .

٨ ـ احفظيه ببرطمانات جافة أو علب محكمة الغطاء لحين استعماله .

٩ ـ عند استعماله فى الكعك أو التورتات يفرك السكر من عليه ويقطع بالسكين الى قطع صغيرة ويخلط بعجينـة الكعك أو يوضع داخل المهلبية أو أى صنف ترغبينه .

مربى اللارنج

وصلتنى خطابات كثيرة ترجو فيها حضرات القارئات موافاتهن عن طريقة عمل مربى اللارنج وسأعيد نشرها فى هذا العدد ، وقد سبق نشرها فى الاعوام السابقة :

المقـادير :

٣٠ لارنجة ـ سكر سنترفيش ـ ٣ ملاعق كبيرة عصيرليمون

الطريقـة :

١ ـ اغسلى اللارنج وابشريه لازالة القشرة الصـفراء المرة الخارجية .

٢ ـ افصلى القشرة عن اللب .

٣ ـ قطعي القشرة الى شرائح رفيعة طويلة مثل عيدان الكبريت وكلما كانت رفيعة كانت النتيجة أحسن • ثم انقعي هذا القشر في الماء البارد لمدة ١٢ ساعة مع تغيير الماء مرة أو مرتين •

٤ ـ ينشل القشر المقطع من ماء النقع ويغطى بالماء البارد النظيف وارفعيه فوق النار واتركيه حتى يسلق وينضج تماما ثم انزعيه من ماء السلق واغسليه عدة مرات بالماء البارد لازالة المرارة واتركيه في المصفاة ليتصفى من مائه من الضغط عليه قليلا لازالة كمية من الماء المشبع بها القشر، واحذرك من شدة الضغط في هذه المرحلة حتى لا يجف القشر

٥ ـ صفى قلب اللارنج بالمصفاة وانزعى البذور •

٦ ـ ضعى البذور في كزرولة وفوقها كمية قليلة من الماء وارفعيها على النار الهادئة حتى تغلى وذلك لا ستخلاص كمية الجيلى الموجود بالبذور ثم صفى البذور وأضيفى الماء المتخلف المشبع بالجيلى الى عصير اللارنج •

٧ ـ اخلطى عصير اللارنج المسلوق ثم يكال الجميع بالكوب وخذى لكل كوب من عصير وقشر اللارنج كوبا مثلها من السكر السنترفيش •

٨ ـ اخلطى السكر باللارنج في حلة وارفعى الجميع فوق النار الهادئة حتى يذوب السكر تماما ثم تقوى النار واتركى المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر وتقليبها من آن لآخر •

٩ ـ قرب النضج أضيفى عصير الليمون وتترك حتى تنضج وتعرف باختبارها بوضع قليل منها في طبق مسطح وتترك لتبرد • فاذا كونت سطح « كرمشة » حالة اختبارها بالاصبع دل ذلك على نضجها •

١٠ ـ تعبأساخنة في برطمانات جافة نظيفة ويحكم غطاؤها •

طعامك في مارس

طعامك في مارس

مراعاة للاقتصاد في وجباتك اليومية استعملى بهريز العظم في طهى خضرواتك مستعيضة به عن استعمال اللحم ولو في بعض أيام الاسبوع • واذا رغبت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فقومى بعمل صنف من أصناف اللحوم التي تروق لك بجانب الاصناف المذكورة لك في وجبتك كذلك يمكنك عمل صنف من أصناف الحلوى بدلا من الفاكهة أو الجمع بين الاثنين حسب ميزانيتك •

الاحد أول مارس
خرشوف بالتربية « على بهريز العظم » ، أرز بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٢ مارس
طعمية ، سلطة طماطم بالبصل ، فاكهة

الثلاثاء ٣ مارس
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، مخلل، فاكهة

الاربعاء ٤ مارس
لوبيا جافة بالسلق بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ٥ مارس
مسقعه قرنبيط « باللحم أو بدونه » ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٦ مارس
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٧ مارس
بازلاء مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهه

الاحد ٨ مارس
صينية بطاطس في الفرن مكرولة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٩ مارس
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ مارس
دقية الفول الاخضر الرومى أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ١١ مارس
كرنب محشو ، صينية كرنب ، سلطة خس ، فاكهة

الخميس ١٢ مارس
سبانخ مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٣ مارس
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

السبت ١٤ مارس
خرشوف محشو بالعصاج ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٥ مارس
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

بنت النيل في شئون مطبخك

كوني مقتصدة في مطبخك

تعودي الاقتصاد أثناء عملك بالمطبخ فلا ترمي فضلات صغيرة أو بقايا أطعمة في صندوق القمامة قد تبدو لك لاول وهلة انها تافهة لا لزوم لها اذ قد تكون هذه الفضلات ذات فائدة لك في عمل بعض الاصناف منها واليك بعض الامثلة التي قد تساعدك على أن تكوني مقتصدة أثناء عملك بالمطبخ

لا ترمي بقايا هذه الاشياء

١ ـ قشور وأحرف الجبن الرومي الصلبة :

اغسليها وجففيها جيدا ثم ابشريها بمقدار مساو لها من جبن رومي طازجة واستعمليها في رشها على المكرونة أو ضعيها مع صلصة الطماطم التي ترش على المكرونة ·

٢ ـ الخبز الافرنكي البائت :

حمصيه في فرن هادىء (يقدد) حتى يجف ثم كسريه الى قطع صغيرة واتركيه في الهواء حتى يبرد ثم احفظيه في برطمان جاف محكم الغطاء وخذي منه ما يلزمك كلما رغبت في استعمال البقسماط في صنف من الاصناف ·

٣ ـ اللبن الحليب الرائب (القاطع)

اذا حدث وتقطع اللبن أثناء غليه على النار فلا تتسرعي وتسكبيه في الحوض ظنا انه تالف لا يصلح للاكل بل اعملي منه جبنة بيضاء طازجة بان تضعيه في شاشة ويربط فيها ثم يعلق في مسمار ويترك حتى يتصفى جميع الماء وتبقى الجبن · رشي عليها قليلا من الملح وتؤكل جبنة طازجة ·

٤ ـ بقايا السمك المطهو

قد يحدث أن تتبقى لديك بعض من قطع السمك المشوى أو المقلي بعد الاكل فلا ترميها بل اجمعيها كلها وتخلي من الشوك وتقطع الى قطع صغيرة وتوزن وتخلط بمقدار مساو لها من البطاطس المسلوق المهروس وتتبل بالملح والفلفل وتعجن وتشكل على شكل أصابع أو كعكات مستديرة ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن وبذلك تكونين صنفا جديدا هو كفتة السمك من بقايا لا تكون صالحة مطلقا لتقديمها على المائدة مرة أخرى واعملي نفس الشيء مع بقايا اللحوم المطهوة اذا رغبت في عمل كفتة اللحم ·



العقل أداة من طبيعتها أن تعقد المقارنات .. أما القلب .. فان مقاييسه شىء آخر .. !

الذهب

رمزى قريب لى ، طويل وعريض، لا أتخيله الا صامتا أو على شفتيه بسمة ، وعيناه تجولان فى المكان كأنما لذته فى الدنيا التفرج عليها ، دون أن يدلى بدلوه فى حوادثها ، بتغيير أو تبديل، أو زيادة أو نقصان . وفى يوم من الايام بعد أن تناولت غدائى ، استلقيت فى فراشى قليلا لانام ، واذا بى أجد نفسى مضطرا لان أستيقظ فقد كانت كف كبيرة تربت على كتفى كأنها مطرقة ، واسمى ينادى به باستمرار وأخيرا فتحت عينى لارى رمزى واقفا فى وسط الغرفة

ولم يكن رمزى فى هذه المرة باسما، بل كان متجهما ولم يكن يجيل عينيه فى الغرفة ، بل كان يحدق فى وجهى بنظرة ثاقبة ، ولكنه كان صامتا ، فلما رآنى استيقظت ، فتح فمه وكلمنى

ـ صحيت .. ؟

ـ أيوه ، فيه ايه .. ؟ أهلا وسهلا

ـ أهلا بك .. بس كنت عايزك فى كلمه ..

ـ خير .. ؟

ومضى رمزى الى النافذة ففتحها ، وأسند ظهره اليها ومضى يتأملنى ، فرأيت حجمه الكبير معتما والنور من حوله كأنه شبح ، وبصوت هو أدنى الى أصوات الاشباح ـ ان كان لها أصوات ـ مضى يحدثنى :

ـ أنا متأسف لانى أيقظتك .. ولكن

ـ لا داعى للاسف .. ماذا وراءك

ـ لقد حضرت اليوم من البلد ، واتخذت طريقى اليك مباشرة ، فهل فيك من يكتم السر .. ؟

فأفهمته أن السر فى بئر .. واذا به يتقدم نحوى بخطى ثقيلة وهو ينظر الى بنظرته الثابتة الغريبه ...

ـ فى بئر .. ؟ هل قلت فى بئر .. ؟ ان هذا شىء غريب !

وهنا كنت قد استيقظت تماما ، وبدأت ألاحظ أن فى تصرفاته شيئا من الشذوذ .. والا لماذا يتأثر بكلمة فى بئر ، مع أن كل الناس يقولون (فى بئر) على أنها الرد الوحيد على (هل فيك من يكتم السر ؟) .

وكان لا يزال يسألنى .. (هل قلت فى بئر ؟ ..) فقلت (نعم)

ـ اذن فاننى لم أخطىء عندما حضرت اليك من دون أقاربنا جميعا .. ! نعم فى بئر .. !

وجلس على حافة الفراش ثم قال :

ـ هل تعرف البئر التى فى طرف حديقة منزلنا بالبلد .. ؟

ـ نعم ..

ـ ان فيها سر مجيئى اليك .. لقد كنت أقلب فى أوراق جدك هذا الاسبوع فرأيت هذه الورقة ..

وأخرج من جيبه ورقة صفراء متآكلة ، أخذ ينشرها بتؤدة خوف تمزقها ثم ناولنى اياها ، فاذا بها خطاب بلغة عربية غريبة جدا حاولت أن أفهم منها كلمة واحدة فلم التقط الا كلمة (البير البحرى) ولكننى تخيلت انها اسم رجل لبنانى من عائلة البحرى ، واسمه (البير) .. ولكنى التقطت كلمة أخرى (شح النشيع) ففهمت أنها تعبير عن الماء عندما يشح ، أما فيما عدا ذلك فلم أستطع الا قراءة اسم جدى (حضرتلو شيخ زايد منوفى)

ـ اننى لا أستطيع أن أفهم شيئا يارمزى .. !

ـ طبعا لانك لم تدرس اللغة التركية .. هذا خطاب خليط من التركية والعربية كتبه ناظر التفتيش الخديوى الذى يحد أرضنا من الشمال .. ولقد قرأته على ركاكته لان كاتبه كان من تلك الطبقة المولدة من الاتراك والعربية التى كانت تحترف نظارة أملاك الخديويين القدماء . وهى طبقة كان من طباعها .

ولكننى قاطعته قائلا :

ـ ولكنك لم تخبرنى عن السر الذى فى هذه البئر .. أقصد البئر الشمالية التى فى حديقة البيت الكبير فى الريف ..

ـ نعم .. كم أنا غبى .. ! ياسيدى فى البئر ثروة طائلة أريد أن تساعدنى على اخراجها هل فهمت .. ؟

ـ نعم ولكن كيف عرفت ذلك ؟ .. ماذا فى هذا الخطاب المضحك .. ؟

ـ يقول هذا الرجل واسمه (أدهم نصوح) أنه بتحرياته قد علم أن هذه البئر ينضب ماؤها فى أوقات غير محددة ، لان كثرة حفر الابار ، قد غير المواعيد التى يفرض فيها أن ماءها يشح تبع الفيضان والتحاريق ولكنه سيخرج (الصندوق) بطريقة (السحب) وما على جدنا الا أن يمنع مرور الاهالى وأفراد العائلة من جواره حتى لا يفزعوا الجن الذين سيستخدمون فى هذه العملية ..

ـ ولكن لماذا لم يقل له هذا بفمه .. ؟ لماذا يكتب اليه .. ؟

ـ لانه كان فى القاهرة يتعاقد مع أحد كبار المغاربة على استخدام السحر فى هذا العمل ، (وقد أرسل هذا من مخصوص لاجل سرعة التنفيذ، لان المغربى سيعمل فى القاهرة المباركة بأهل البيت الكرام) ، هل فهمت

ـ نعم .. ولكن هل أفلحوا فى سحب (الصندوق) بفرض أنه يحوى شيئا .

ـ لا .. لم يفلحوا لانى وجدت ورقة أخرى بخط المغربى ينهى فيها العمل ، ويخبرهم أن هذه الكنوز ليست من نصيبهم وهى مؤرخة بعد الورقة الاولى بثلاث سنوات ..

فأطرقت قليلا ، وتخيلت كم من النقود أنفقها جدى وذلك التركى ، حول هذه السنوات الثلاث ثم رفعت رأسى وقلت :

ـ والان ماذا تريد أن تفعل ؟ ..

ـ حيث أنهم علموا بوجود أشياء ذات قيمة في هذه البئر . ولم يفلحوا في اخراجها لوجود الماء فيها باستمرار ، كما لم يفلح ما التجأوا اليه من أعمال السحر والشعوذة .. فاني أرى أن هذه الاشياء يرجح وجودها .. ولابد أن نعمل شيئا في سبيل اخراجها .. فهل لديك وقت لتسافر معي .. ان سيارتي جاهزة ..

ولم يكن لدى ما أعمله ، فرأيت أن أتتبع هذه المغامرة الى النهايه ، ولذلك فاني لبست ملابسي وأخذت حقيبة صغيرة ، وخرجت معه لنسافر في الحال .

* * *

كانت الرحلة طويلة جدا لا لان المسافة بعيدة ، بل لان السيارة بطيئة ، لانها قديمة وضعيفه ، وكان رمزي أثناء الرحلة غارقا في التأملات ، مما أتاح لي الفرصة لاتأمله . وفي ذلك الصمت الطويل أخذت أفكر فيه ، وكان تفكيري كله أسئلة .. لماذا يهتم رمزي بهذه المسألة ؟ . أليس هو الشخص الذى لا يأبه لشيء .. ؟ نعم هو فقير .. ولكن أليس ما يقبضه من الوقف ، وما يمنحه له أبوه وهو ناظر الوقف وما يتقاضاه من عمله كموظف بالحكومة .. أليس كل هذا كافيا له ؟ أو على الاقل .. ألم يكن هو مقتنعا به على قلته ثم نعود مرة أخرى للتساؤل ما هذا التغيير في شخصيته ؟ انه كان دائما سلبيا لا يحاول التدخل في مجرى الحوادث ليغيرها أو يبدل نتائجها ، فلماذا يقوم بهذا الدور الايجابي ويبذل هذه الطاقة ، التي لم يكن يبذلها ولو انطبقت السماء على الارض .. ؟

وكان ختام الاسئلة ، سؤال وجهه هو الى ، وكان وجهه متجهما بينما يحاول فمه الابتسام .

ـ هل تلاحظ أن الفتيات الريفيات اللواتي نمر بهن ، ينظرن الى السيارة بعين الاحتقار ؟

ودهشت لهذا السؤال ولكني أجبت مازحا ..

ـ لماذا تعلق هذه الاهمية على رأيهن .. ؟

ـ لانهن يشاهدن في هذا الطريق ، مئات العربات الفاخرة تنهب الارض الى الاسكندرية ورأس البر في كل يوم ، وكل عقل في الدنيا أداة من طبيعتها أن تقارن !

* * *

لن أطيل عليكم فيما فعلناه في هذا المنزل المهجور فقد انتظرنا حتى اظلمت الدنيا وانصرف الفلاحون الذين جاءوا ليسلموا علينا ويهنئونا بسلامة الوصول ، ثم قمنا الى البئر ، وفي جيب رمزي بطارية كبيرة صوب أشعتها في داخل البئر قائلا

ـ لقد كنت أحضر الى هنا كل ليلة من أجازتي ، وأصوب الاشعة الى داخل البئر هكذا وقد لاحظت أن في أحد جوانبها أحجارا ، لا تشبه بقيه الاحجار تماما ، مما يجعلني أعتقد أنها ليست الا بابا جانبيا يوصل الى حجرة الكنز .. ولكنني كنت أحتاج الى زميل أثق به ليدليني بهذا الحبل الذى تركته هنا حتى أرى هل أستطيع شيئا ..

وربط وسطه بالحبل وأمسكت أنا بطرفه ثم أخذ ينحدر رويدا رويدا ومعه البطارية حتى وصل الى حيث الاحجار . ثم أخرج من جيبه شاكوشا أخذ يطرق به الاحجار واحدا واحدا ..

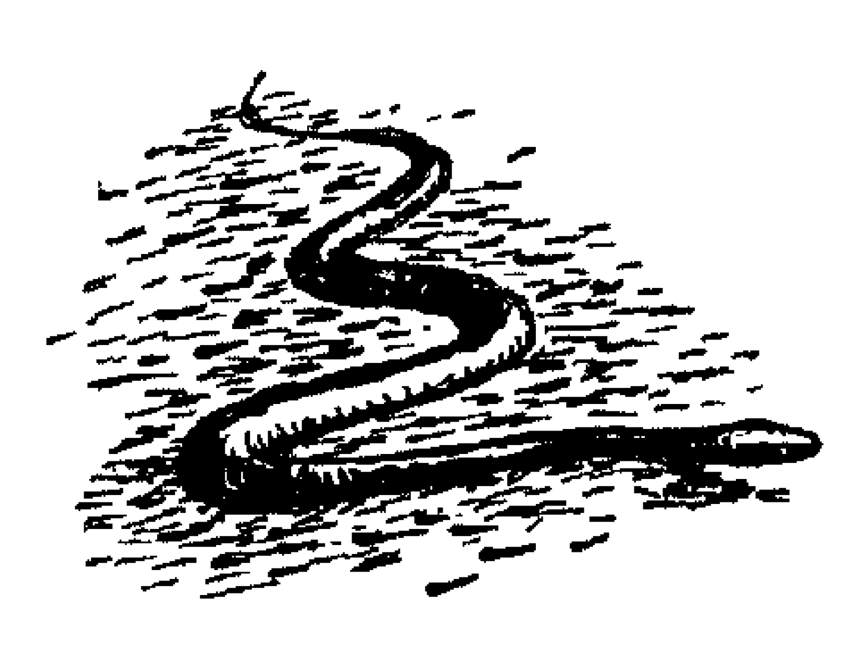
وكان ثقيلا .. فكم من مرة كدت أفلته من بين يدى وأخيرا استطاع أن يحرك أحدها ، وأن ينزعه ليسقط في الماء الضحل بصوت هائل وفي اللحظة التالية كانت مقاومتي لثقل رمزي آخذة في الضعف ، ونظرت خلفي بينما كان يحاول أن ينزع حجرا آخر ، فرأيت جذع نخلة قديمة ، أخذت أتحرك اليه في بطء ، وأنا لا أزال أشد الحبل حتى وصلت اليه وأخذت أعقد الحبل حوله وفي اللحظة التى تمت فيها الربطة سمعت رمزى يصرخ !

ونظرت في البئر ، ولكن نور البطارية كان بعيدا جدا وضعيفا جدا ثم انطفأ ، فعلمت أنها انغرست في الطين وكان رمزى يصرخ ،

ـ ايه ده .. ايه ده .. آى .. آى ! ! ..

وجذبت الحبل فوجدته ثقيلا .. !

اذن فرمزي لا يزال مكانه



اذن لماذا سقطت البطارية ؟ واستمت في جذب الحبل ، على صياح رمزي المخيف . حتى اذا لم أعد أستطيع أن أجذب ، رأيت نورا أصفر يغمر المكان وصوت خفير يحمل (لمبه بساروخ) يتساءل هو الاخر ..

ـ ايه ده .. مين هنا ؟ ! !

ورآني الخفير فعاونني في الجذب حتى أخرجناه وكان يئن . وحول ذراعه كان يتلوى ثعبان .. !

وتعاونت مع الخفير على قتله حتى ارتمى على الاعشاب وعلى نور القنديل الحقير ، رأيته جيدا ، فكان أصفر لامعا .. كالذهب .. !

* * *

وفي القاهرة عالجناه ، بعد العلاج الريفي السريع ، ثم غاب عني يومين وفي اليوم الثالث كنت نائما بعد الغذاء عندما غمر عيني نور قوى .. فاستيقظت لارى رمزي مستندا على النافذة كما فعل منذ أيام وغلبتني روح الفكاهة فقلت له ..

ـ ايه يارمزى .. ؟ ان سرك عندي في بئر .. فهل سيارتك بالباب لنقوم .. ؟

ولكنه كان يضحك ، ثم تقدم مني وجلس على حافة الفراش ثم مال نحوى بوجهه وقال :

ـ خلاص .. لا أريد هذا الذى كنت أحسبه في البئر لقد قبلت سعاد يدى .. !

ـ ومن سعاد ؟؟

ـ فتاة قابلتها منذ شهرين وأحببتها ، ولكن .. كنت أحسب أنها لا تحبني ولن تقبل يدى لانني أقل منها في الثروة كثيرا .. !!

ـ اذن فهذا ما جعلك تقتحم الاهوال والصعاب ! . ولكن أخبرني ماذا حدث بعد ذلك ؟

ـ كنت في أثناء رقادى على أثر اللدغة أهذى كثيرا وتصادف انها زارتني لتعودني مع عائلتها . ولاجل الصدف المحضة .. لم يكن في الغرفه غيرنا عندما هيأت لى الحمى أن أنهض وأعبر لها عما كنت أخشى أن أعبر عنه طوال الفترة التى عرفتها فيها ، ولو أنني كنت في كامل قواى ، لما فعلت ، لاني كنت أعلم أن لها عقلا والعقل من طبيعته المقارنة ..

ـ وماذا حدث .. ؟

ـ لدهشتي الشديدة رأيتها توافق ، وتوافق بفرح .. ياسلام ان لسعاد قلبا من الذهب .. !!

ـ من الذهب .. ؟

ـ نعم .. بئر لا قرار لها مليئة بالذهب !!

صلاح جاهين



الفن فى خدمة التحرير



كوكا وليلى فوزى فشاديه

صباح ↑ فيروز وليلبه ↓





فى مهرجان التحرير

كان أطرف ما قدم فى برامج مسرح التحرير الذى أقيم بأرض المعرض بمناسبة مرور ستة أشهر على وثبة الجيش المباركة ، المشهد الرائع الاخراج بطريقة يوسف وهبى وقد ظهر فيه الممثل الكبير ينتقد نفسه فى العمل وينتهى من اخراجه بقتل كل الممثلين !! والصف الاول من جمهور المشاهدين .

وكذلك التابلوه الذى قدمه أنور وجدى مع بعض الفنانات والفنانين بعنوان (حديث مع أهل الفن .

ولا يذكر بجانب هذين المشهدين غير النشيد الختامى الذى أداه الفنانون . وفيما عدا هذا كانت النمر خفيفة جدا أو موسيقية وكان بعضها مائعا ميوعة النظام الذى كان لا يسود الحفلات على الوجه الاكمل .



موكب الفن :

فى الوقت الذى اشتركت فيه المؤسسات التجارية والمصالح الحكومية بعربات فنية فى مهرجان التحرير ، وقف الفن ذاته بتعجب من أنه لم يخصص له موكب كمواكب المؤسسات والمصالح !

وكان يمكن ان يكون موكب الفن اروع المواكب كلها كمواكب الفن فى أعياد الحرية فى كثير من البلاد الاوربية ، حين تظهر العربات الفنية وهى تمثل مشاهد من الروايات العالمية الممتازة ، وقد وقف عليها الممثلون والممثلات الذين أدوا هذه الادوار الممتازة بنجاح ، وقفوا فى ملابسهم التمثيلية يشاركون بأدوارهم الخالدة فى مهرجان التحرير ...

وكان يمكن أن نرى يوسف وهبى فى شخصية راسبوتين وأن نرى فاتن حمامه فى شخصية جان دارك ، وأن نرى أيضا أمينة رزق فى النسر الصغير وفاطمه رشدى فى دور ليلى مع احمد علام فى المجنون وزينب صدقي فى شخصية الكاميليا وكوكا وسراج منير فى عنتر وعبلة ، وكذا كليوباترة ...

الذى ننتظره هو أن يكون للفنيين فى المهرجان المقبل موكبهم الخاص ... موكب الفن .



يتضمن برنامج الاحتفال بعيد المسرح المصرى بدار الاوبرا يوم ١٠ مارس على كلمات للاستاذ محمد فؤاد جلال وزير الارشاد القومى والاستاذ فكرى أباظه المحامى والاستاذ سليمان نجيب مدير الاوبرا والاستاذ محمود كامل المحامى والاستاذ يوسف وهبى ثم يقدم الفصل الاول من مسرحية المجنون وهى باكورة انتاج فرقة رمسيس سنة ١٩٢٣ فالفصل الثالث من غادة الكاميليا والفصل الرابع من راسبوتين حيث يشترك فى الادوار ممثلو فرقة رمسيس القدامى بالاشتراك مع الاستاذ يوسف وهبى .





عيد المسرح المصرى

يقيم الفنانون القدامى فى العاشر من مارس الحالى احتفالهم السنوى بعيد المسرح المصرى ، وهو اليوم الذى تعارف الفنانون على اعتباره عيدا للمسرح المصرى الحديث اذ كان فيه مولد فرقة رمسيس الذى نقل فن التمثيل فى مصر من أوضاعه المرتجلة الى نظام فنى سليم ، كما جعل فيه لهذا الفن الرفيع كيانا مصريا صميما •

ولهذه المناسبة يقدم الممثلون القدامى فصلا من رواية (المجنون) التى افتتحت بها فرقة رمسيس عملها فى ١٠ مارس سنة ١٩٢٣ وفصلين من روايتى (راسبوتين) و (كرسى الاعتراف) وهما من الروايات الخالدة لفرقة رمسيس العظيمة ، التى كان عصرها هو العصر الذهبى للمسرح المصرى الحديث •

واذا كان لنا ما نقوله الان فهو رجاؤنا بأن نرى المسرح المصرى فى مثل هذه المناسبة من العام المقبل ، وقد أخذ مكانه اللائق به بين المسارح العالمية واسترد لمعانه الذى كان له منذ ثلاثين عاما ، وأصبح بحق فى الصورة التى يلزم أن يكون عليها بعد كفاح أبطاله على مدى هذه السنين •

هؤلاء الفنانون

اشترك الفنانون المصريون على اختلاف مهنهم الفنية فى العمل الانسانى الجليل الذى كانت من أجله فكرة قطارات الرحمة ، فطافوا البلاد من الجنوب للشمال ومن الشرق للغرب ، وكانوا فى كل بلد وفى كل قرية يمرون بها يبذلون جهودهم الكبيرة لانجاح فكرة المشروع النبيل حتى جاءت هذه الفكرة بنتائج لم تكن متوقعة أبدا •

واشترك الفنانون المصريون أيضا فى مهرجانات التحرير ، فأضافوا الى عملهم الانسانى الاول عملا وطنيا آخر لا يقل شأنا عن سابقه

وقد أثبت الفنانون للدولة فى المناسبتين أنهم يمكن أن يكونوا سلاحا قويا فيها ، لا يقل شأنا عن الصحافة وعن الاذاعة ، اذا لم يفققهما من بعض الوجوه •

والان ، أليس من حق هؤلاء أن يجدوا اعترافا من الدولة بقيمة جهودهم هذه؟

أليس من حقهم أن تعترف الدولة باتحاد نقاباتهم المهنية شأنها شأن نقابة الصحفيين ونقابة الاطباء وأن تمنح هذا الاتحاد أرضا لاقامة دار لنقابات التمثيل والسينما والموسيقى ولاقامة مسرح وسينما داخل هذه الدار الفنية ؟

أليس من حق هؤلاء أن يحملوا أوسمة العمل الوطنى الجليل ، وأن يجدوا فى تكريم الدولة لهم فى هذا العهد الحر صدى طيبا لجهودهم ولمكانتهم ولخدماتهم التى يضعونها تحت أمر الدولة فى عهدها الجديد ؟

لحن الخلود

أردت أن أكون آخر من يتكلم عن هذا الفيلم ، وان يكون كلامى أيضا بعد انتهاء عرضه ، ليكون مفهوما أن هذا الكلام عمل فنى محض •

فقد كان حديث الناس قبل عرض هذا الفيلم هو أن فريدالاطرش سيواجه مشكلة لم يتعود عليها فى أفلامه السابقة التى درج فيها على أن يغنى ألحانه بينما تكون راقصة تؤدى رقصاتها •••

لكن هذا الفيلم قد أثبت اثباتا قاطعا أن فريد يستطيع بهذا اللون الجميل الراقى أن يقدم للشاشة وللموسيقى معا أشياء جديدة وقوية ، تسمو بالعمل الفنى درجات عديدة الى القمة المنشودة

ان الحقيقه التى لا يمكن أن يجادل فيها اثنان ممن أتيح لهم أن يشاهدوا فيلم (لحن الخلود) هى أن أغنية (جميل جمال) كانت شيئا عظيما ، وان اللحن الاخير (لحن الخلود) كان لحنا خالدا حقا ، اذا كان فريد هو الذى بنى خلوده •• فان اللحن نفسه قد بنى لفريد، ولفنه خلودا يتمناه ويحلم به الفنانون، وكان جديرا حقا بالاعجاب والتقدير •



يوسف فهمى



تحية كاريوكا

الخير والرحمة فى عاصفة عاتية من الفن الاصيل . حين سمت فى الفن الشرقى سمت به من الحضيض ... الى سماء التعبير الغالى الجميل . لا تعيش لنفسها ... ولكن لمن يعلم الله وحده انها تعيش وتجهد من اجلهم ... فى سكون !

بنت النيل تقدم ...



منى كمـــال

كانت خلال المرحلة الثانوية في الكلية الامريكية للبنات بالعباسية . ساهمت في كل نشاط بالمدرسة ، وبرزت في كل مجال اشتركت فيه سواء كان اجتماعيا او رياضيا . لم تقم رحلة الا وكانت لهـــا اليد الاولى في تنظيمها واعدادها قبل قيامها واثنائها . عرف عنهـــا انها تتحمل كل مايلقى عليها من اعبـــاء بصدر رحب ، وتثبت في النهاية انها جديرة بما القى عليها من اعباء .

مارست لعبة الهوكى ، وهى لعبة خشنة في مظهـــرها تحتاج الى دقة وفن كبيرين . ولم نسمع في مصر ان مدارس البنـــات قد اشتركت في هذه اللعبة التي يحجم الكثير من الفتيان عن ممارستها. تركت الكلية الامريكية للبنات ولهـــا ذكرى جميلة في نفـــوس زميلاتها واساتذتها .

انتقلت الى الجامعة ودخلت قسم الفلسفة بكلية آداب فؤاد لتحقـــق الرغبة التي طالما ارادت ان تحققهـــا الا وهى دراســـــة النفس الانسانية ، والطبيعة البشرية ، ولم تكن رغبتها من دراسة الفلسفة الا صدى لما في نفسها من رغبة في خدمة أبناء وطنها ، ومســاعدة الغير ، اشتهرت في كلية الآداب بشخصيتها القوية مما اثر تاثيرا كبيرا في كثير من زميلاتها وزملائها .

اشتركت في العديد من رحلات الكلية ، فكانت قطب الرحلات لما تقوم به من خدمات ومساعدات للجميع ، وما اشـــتهرت به من روح العطف والحنان ، والشخصية ايرحة ، كما ساهمت في النشاط الرياضي بالكلية .

ولما تخرجت ، تركت فراغاكبيرا شعر به زملاؤها الآن ، والتحقت بادارة النشاط الرياضي التابعة لوزارة المعارف وكانت بذلك من اوائل الفتيات اللاتي اشـــتغلن بهذه الادارة ، وثبت ان اختيارها كان في غاية التوفيق بما قدمت خلال العامين الماضيين من ابحاث . ولمـــا تقرر ارسال مبعوث لدراسة السينما التعليمية لمدة ســـنة بامريكا وقع عليها الاختيار وفضلت على الكثيرات من زميلاتها وزملائهـــا في ادارة النشاط الرياضي والاجتماعي ، وادارة السينما الثقافية أيضا. وبني اختيارها على أسباب عدة فاقت فيها الكثيرين مثل اتقانهـــا للغة الانجليزية وتفوقها فيها ونشاطها الجم وثقافتها الواســـعة ، واطلاعها الدائم ، وشخصيتها القوية التى تحس بها من اول وهلة .

سافرت في اوائل يناير الماضي . وهانحن في انتظار عودتها من امريكا بفارغ الصبر لما ننتظره على يديها من اعمال لايســـتطيع غيرها القيام بها .



ما سبب تعاسة هذه السيدة وقد وهبها الله كل ما تشتهى، فهى جميلة الى اقصى حد ، انيقة كل الاناقة ، متزوجة من شاب فيه كل صفات الرجولة، له من المال ولها ما يجعلهما يعيشان عيشة رغدة . وقد رزقت بطفل هو الصحة والظرف بعينهما . اما حماتها فهى عكس الحموات جميعاً ، لا تعمل الا لاسعاد صديقتنا ...

قلت لها

انصديقتك هذه ليست الوحيدة من نوعها ، بل يوجد الكثير من مثيلاتها . انها تعسة لان ليس لها هدف فى الحياة . انها تعسة لانها تافهة والتفاهة مرض عضال ان انتاب شخصا أفقده لذة الحياة وجعله أقرب الى الحيوان منه الى الانسان .

ان فى استطاعة تلك السيدة أن تجعل لحياتها معنى لو أرادت ذلك . ان طفلها الذى رزقت به هو الغرض الذى ترمى اليه كل امرأة . وهل هناك أجمل من أن تنجب المرأة طفلا تحسن تربيته وتنشئه التنشئة الصالحة ؟ غير أن سيدتنا لا تشعر بلا شك بالبيئة التى تعيش فيها . انها على هامش الحياة لان زوجها والاشخاص المحيطين بها لا يشعرونها بالمسئولية الملقاة على عاتقها . انها فى حاجة الى من يوقظها من رقادها ليجعلها تسير فى ركب الحياة ويشعرها بوجودها .

خليل صابات

دراسات نادى بنت النيل الثقافى

يستأنف اتحاد بنت النيل نشاطه الثقافى بعد رفع الحراسة عنه ببرنامجه الدراسى الذى يشمل المواد التالية :

الطهى والتدبير المنزلى
الحياكة والتفصيل والتطريز
اللغات الحية
التمريض ... الخ ...



بريد بنت النيل





يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بكلية الطب واخصائى الجمال من امريكا

ن.م.ع حلوان :

اعرضى زوجــك على احدى العيادات الخاصة المجانية التابعة لوزارة الصحة وسيتم علاجه هناك بمنتهى العناية كما يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى ايضا للتأكد من خلوك من هذا المرض

ك.ش. دمشق :

حسنى حالتك الصحية عموما واعملى قصارى جهدك على أن يزداد وزنك وبالتالى تترسب كثير مــن المواد الدهنية فى صدرك ويستحسن ان تأخذى فيتامين ب المركــب (اقراص) واكثرى من النشويات والدهنيات والخضروات الطازجة ثم اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد

فتاة متألمة سوريا :

لكى تقوى ســدرك اتبعى ما ذكرناه للقارئة التــى قبلك أما بخصوص شعرك فاستعملى فيتامين ا اقراص بكميات كبيرة واستعملى زيت الخروع او الزيتون لتدليك الشعر مرتين يوميا

ا.ب.ج :

اتركى هذا الشعر الذى فى جبهة ابنتك ولا تهتمى به الان وفيدينا عندما تصل الى سن الرابعة اذا كان الشعر لا يزال موجودا

س.م.غ حائرة بالاسكندرية :

حالتك قد تكون نقص فى فيتامين ث مما سبب ضعف الاوعية الدموية الجدية فتسبب هذا فى حدوث نزيف تحت الجلد مما سبب هذا اللون الغامق المخضر ، او قد تكون التهاب فطرى سطحى يسمى (البهاق الاسمر) ولذلك يتحتم عرضك على اخصائى فاتصلى بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ميدان الازهار بالقاهرة

ك.ح الزيتون :

الماء المالح يؤثر على الشعر ويجعله سهل التقصف وجافا ولذلــك يستحسن غسل رأسك بالماء العذب ولا داعى لتعريض رأسك للشمس لانها تؤثر عليه ايضا

السيدة ف. دمنهور :

١) اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد وبفضل الدكتــور بول غليونجى شارع فؤاد الاول ٢) لا تغسلى شعرك بالشاى فهذا لايفيده ابـــدا

مشتركة حائرة بالوجه القبلى :

استعملى فيتامين خليط بلابيع وهـــده بها كميـــة كبيرة مـــن الفيتامينات التى تفيد فى حالتك وضعى على جلدك كله كولدكريم اثناء الشتاء واضيفى الى حمامك ملعقة بيكربونات الصودا لكل خمسة لترات ماء ساخن فهى تساعد على ازالة القشور

ك. جبران بالفجالة :

اتبعى ما كتبناه للقارئة (ك.ش دمشق) كما يجب تقوية جسمــك عامة باخـــذ فيتامـــين خليط واستعملى لشعرك زيت الخروع والزيتون ــ اما اسمرار جبهتــك فهذا راجع الى انها الجزء المعرض للشمس دائما والى حساسية جلدك لهـــا

س.م الحسينى الملكـــة نـــازلى بالاسكندرية :

للاسف يمكننا ان نقول أن حالتك ناتجة عن خطأ الطبيب لانه اعطاك كمية كبيرة من الاشعة بدون داع وعلى العموم فاذا لم يظهر شعرك فى ظرف ٦ شهور فلا جدوى من ظهوره بعد ذلك

الانسة ماجدة محسن بالقاهرة :

لا يوجد دواء فى العالم لانقاص الوزن بدون أن يعرض الجســم للضرر ولذلك لابد من عمل مساج ويستحسن ان تمتنعى النشويات والدهنيات وتكثرى من اللــحوم الحمراء والدواجــن والخضروات الطازجة والفاكهة والسلطة الخضراء بالزيت والليمون مع عمل رياضة يومية واو مشى لمدة نصف ساعة ٢) جميع المواد السكرية والملحــة الزائدة تساعد على الاحتفاظ بالماء فى الجسم وعلى هذا يزيد الوزن

عفت بالدقى :

علاج حالتك كله يكون على يد اخصائى فاتصلى بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ميدان الازهار وممك بنت النيــل وسيعامـــلك معاملة خاصة

شئون المنزل

الحاج محمد عبد الله الحفناوى :

السمك بالمايونيز سبق نشره فى اعداد كثيرة من المجلة وهاك الطريقة باختصار :

١ ــ نظف السمك واسلقه ثم اخرج منه الشوك وقطعه الى قطع صغيرة وتبلها بالملح والفلفل الابيض

٢ ــ لعمل المايونيز خذ لكــل صفار بيضة ١ كوب زيت فرنساوى جيد، ١ ملعقة خل أو عصير ليمونة، ثم ضع صفار البيض فى سلطانية واضف له ربع ملعقة صغيرة مــن مسحوق المسطردة الجاف وقليلا من الملح الابيض والفلفل ويقلب الجميع جيدا بمضرب البيض السلك ثم اضف الزيت جزءا جزءا صغيرا بجزء صغير بملعقة الشاى واستمر فى الضرب الجيد المستمر اثناء اضافة الزيت ولاحظ ان يكون الضرب فى اتجاه واحد حتى لا يتقطع منــك المايونيز واستمر فى اضافة الزيت حتى يغلظ القوام ثم اضف الخل بنفس الطريقة ثم باقى الزيت حتى تحصل على صلصة غليظة تغطى ظهر الملعقة . اضيفى ما يكفى من الملح والفلفل الابيض لضبط الطعم اضف قليلا من هذه الصلصة داخل السمك المقطع ويقلب ثم ضــع السمك فى طبق صينى مستطيل ويساوى طوليا وصب فوقه صلصة المايونيز حتى يغطى السطح .

زخرف سطح السمك بالزيتون الاسود والمخلل المشكل والخس زخرفة تتفق مع سلامة ذوقك . ثم يوضع فى الثلاجة لحين الاكل

ابو الفضل شاهين بدكرنس دقهلية:

طريقة عمل مربى اللارنج سبق أن نشرناها ولكننا اعدنا نشرها لك فى هذا العدد (عدد مارس) ولو ان اللارنج سيكون فى اخر موسمه

م. اسكندر :

كلمة الاورديفر معناها المأكولات الصغيرة الحادقة او الملحة ثــم الزيتون الاخضر المحشو ، وقطع السردين الصغيرة ، والانشوجة او معجون الانشوجة فوق قطع صغيرة مستديرة من الخبز الافرنكى او أى شىء يمكنك عمله لفتح الشهيــة وتقدم هذه الاصناف عادة فى طبق خاص كل فرع منها على حدة وذلك قبل الطعام

اما الكانيار فكلمة معناها باللغة العربية البطارخ والمارون جلاسيه معناها ابــو فروه المســـكرة والاسبراجوس نوع من الخضـار الافرنكى يشبه الكرات ابو شوشه ويباع فى سوق الخضار

قارئة بنت النيل ف. خزيك :

من الصعب ارشادك على نــوع الملابس التى ترغبين فى شرائــها لمناسبة اعداد جهازك فهى موقوفة اولا على ميزانيتك وثانيا على ذوقك الشخصى فى اختيار القماش واللون ونصيحتنا لك ان لا تكثرى مــن ملابس السهرة لانها قليلة الاستعمال عندنا كونى معتدلة ولا تكثرى مــن الفساتين لانها قابلة للتغيير بتغير الموضة اما عن مفارش وفوط حجرة السفرة فيكفى ان يكون عنـــدك مفرش ابيض بسيط ومعه ٦ فوط للاستعمال اليومى ومفرش تيـل ابيض او ملون مطرز مع ١٢ فوطة للاستعمال فى الولائم

قارئة بنت النيل بالمحلـة الكبرى ف.ا.ج :

١) اغسلى السويتر الصــوف بماء دافىء وقليل من مذوب الصابون بواسطة الضغط ايضا وكــررى العملية . ثم اشطفيه بعد ذلــك مرتين او ثلاث مرات بالماء الدافىء لازالة ما به من صابون واعصريه جيدا بالضغط . لفيه بعد ذلك لفا قويا فى بشكير ويعصر للتخلص من اكبر كمية فى الماء ثم ضعيه فوق منضدة فى الهواء الطلق مع تسوية اجزائه ليأخذ شكله الطبيعى ولابد لك من أن تتخيرى يوما صحوا دافئا قبل الشروع فى غسل الصوف لان الجو البارد يساعد على انكماشه ٢) البالطو الصوف الاسود : نظفيه تنظيفا سطحيا : وذلك بعد تفريشه بالفرجون الخاص يمسح سطحــه بقطعة قماش مغموسة فى ماء عرق الحلاوة فتغمس قطعة القماش فى هذا الماء وتعصر جيدا ثم يمسح به سطح المعطف مسحا سطحيا ثــم يجفف بمسحه بنفس الطريقــة بقطعة من القماش الجاف . ويمكنك استعمال الماء الدافىء المضاف اليه قليل من النوشادر ثم يعلــق فى الهواء ليجف . ٣) فساتين الصوف اغسليها تماما كما اوضحت لــك فى طريقة غسل السويتر التريكو ولكن عند نشرها تعلق فى الشماعة فوق الحبــل . وذلك اذا كانت قذرة جدا . والا فاغسليها بالبنزين اذا كان به من الكلف ما يتــلف بالغسيل بالماء او بها بليسيه . ولا حظى عند اجراء هذه العملية ان تجرى بعيدا عن النــار او اى مكان ساخن بل اغســلى دائما بالبنزين فى مكان طلق الهواء تجنبا للاخطار

على ابو الذهب بالمحلة الكبرى :

من جهة تعليم التفصيل لا يمكن أن يكون ذلك بالمراسلة خصوصا وانت مبتدىء فى هذه المهنة اما الباترونات فيمكن ارسالها اليــك بطريق البريد علــى أن ترســل

المقاسات والموديل المختار الى ادارة المجلة لكى تخبرك بالتكاليف ثم ترسله اليك بعد ذلك

المشتركة ب.ر بشبرا :

طريقة عمل شراب البرتقال :

المقادير : لتر عصير برتقال (٤ كوبة كبيرة) اقة وربع سكر سنترفيش جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يعد البرتقال كالسابق ويبشر خمس عدده ويعصر ويصفى ويكيل ويضاف اليه مقدار السكر ثم يترك حتى يغلى على أن يغلى على النار خمس دقائق . ويضاف عصير الليمون وزيت البشر ويقلب ويصفى ثانية بشاشه

يعبأ بعد ذلك فى الزجاج الجاف المعقم وتقفل الزجاجات بالفلين المعقم ثم بالكيسول

انسة محاسن بالدقهلية :

تتبعى قراءة اعداد بنت النيل الشهرية وارجعى الى اعدادها السابقة وجميعها لديك ففيها كل ما ترغبين فى معرفته عن عمل الحلوى والمربات لحين صدور كتاب طهى بنت النيل



الانسة م. جرجس بالمنيا :

يا عزيزتى تأكدى من أن كل مشكلة تصلنا نكتب ردها حالا ونتولى نشره فى المجلة أو ارساله بطريق البريد ان كان ردا خاصا

السيدة ج.غ بالمنيا :

ان مشكلتك غريبة حقا ياسيدتى ومن رأيى قبل أن تقدمى على تنفيذ ما عزمت عليه أن ترسلى الى اخيك وتشرحى له ظروفك بالتفصيل وبدون اخفاء اية حقيقة عنه واطلبى منه أن يطلب من زوجك الكف عن غيه وعدوانه . وعلى زوجك فى هذه الحالة اما أن يستجيب واما أن يشتط معك فاصبرى حتى اذا شعرت بأن المسألة قد دخل فيها عنصر الانتقام ولفذى ما عزمت عليه فحينئذ لن يلومك احد . وفى نفس الوقت اطلب منك أن تلتفتى لنفسك بعض الوقت وسط مشاغل المنزل والاولاد فانه ليخيل الى انك تهملين من أمر شخصك الى حد بعيد .. وهذا الاهمال لا ريب له تأثير فى حالة زوجك النفسية .. انه يريد منك أن تشعريه بانك له ولاولاده ولمنزله لا للمنزل والاولاد كما هو حادث الان .. تجملى وتزينى كلما سنحت الفرصة ولكن انصحك بالاعتدال

الاخت المخلصة بطنطا :

ان ما نكتبه يفيد جدا قارئات المجلة ونحن لا نكتب الا ما يتفق وعقلية السواد الإعظم من قارئاتنا يظهر انك من الاقلية التى لم تتح لها الظروف ثقافة توازى ثقافة الاغلبية

القارئة المخلصة ش - الحسينى بالاقصر :

سنلبى رغباتك عما قريب وسنطبع كتابين أولهما كتاب طهى بنت النيل والثانى للتريكو . أما عن احسن كتاب موجود حاليا فهو كتاب حبك الصوف ويطلب من محلات صوف بيهايف بالقاهرة

مشتركة خ.ع بمصر الجديدة :

— ان معظم الرجال الدين يقعون فى هذه الرغبة الشاذة يدفعهم اليها حرمان من بعض مزايا من يلجأون اليهن حتى ولو كانوا متزوجين فاذا أمكنك التغاضى عن بعض كبريائك الزائفة مما يرضى رجولته لن يكون هناك ما يدعو الى الشكوى

المخلصة ن. خاجيك ببغداد :

المقادير المطلوبة لا نستطيع ان نوافيك بها بالضبط لان احجام الاكواب مختلفة وكل ما نستطيع أن نقوله لك أن كل ٥ أكواب ماء بدون كبس يزنون أقة

المخلصة صفية :

تنقع القطعة المبقعة فى محلول الاسبرتو الابيض ودعكها من وقت لاخر حتى تزول البقعة ولتنظيفها كلها نستعمل بودرة التلك مع الدعك وتركها مدة ثم تنفض البودرة بالفرشاة وتكرر العملية حتى تنظف جيدا

مشترك بالسنبلاوين

عليك بالحصول على الكتابين التاليين : «اصول التغذية وامراض الاطفال» تأليف الدكتور رمزى سوريال والاستاذ سعد الدين مصطفى . وكتاب : «الطريق الى التغذية الصحيحة» ترجمة الدكتور عبد الله صدقى . فهما حافلان بكل ما تحتاجين اليه من معلومات

السيد محمد السيد براس غارب :

السيد محمد السيد برأس غارب :

اذا كانت صورة طفلكم قد وصلت فستجدونها منشورة ضمن صور هذا الشهر فهى اخر مجموعة من الصور تنشر

جلال مكاوى بالاسكندرية :

اطلعنا على قصتك وللاسف الشديد وجدنا أن طابعها لا يتفق وطابع المجلة

القارئة المعذبة فوزية بالزمالك :

تقولين انك متعلمة فكيف استطاع اهلك اجبارك على الزواج من شخص جاهل لا تحبينه . لاتفكرى فى الاعمال الطائشة التى ذكرتها فى خطابك . وحاولى أن تقنعى زوجك بالجمع بين حياتك الزوجية ومهنتك الاصلية

الاستاذ محمد محمد يوسف :

وصل خطاب حضرتكم وقد اخذنا علما بما ورد فيه .

المعذبة ل.ن - بغداد :

يا عزيزتى ان هذا الانسان ليس مريضا فقط بالمرض الذى ذكرت لنا نبذة عنه ولكنه مريض بمرض نفسانى اخطر من مرضه العضوى. انه معقد وعنده مركب نقص بسبب المرض الذى ذكرته ولذا فهو يريد ان يخفى نقصه وان يستعيد ثقته بنفسه عن طريق تجربة ما يتميز به من ميزات ذكرتها لنا عنه ... احمدى ربك لانك افلحت فى مقاومته . ولا داعى للشفقة فى مثل هذه الامور واشفقى على نفسك واعلمى ان ما تشعرين به نحوه ليس هو الحب ولكنه العطف . وقد لاحظنا ذلك من خطابك فهو حافل بالمعانى الانسانية ملىء بالحساسية.

السيدة د.س باسيوط :

سيرى فى طريقك ولا تضعفى واكتبى لنا فنحن على استعداد لسماع كل شىء منك

اكتبى الى ادارة الصحة المدرسية بوزارة المعارف عن ظروفك . كونى واضحة فى شرحك واعتقد أن السياسة الحالية المتبعة فى الوزارة تساعد امثالك

السيدة حرم فؤاد يوسف بالعباسية:

يا سيدتى فى هذا العدد ستجدين اخر مجموعة من الصور الخاصة بالمسابقة وأؤكد لك أن صور اطفالك اذا كانت قد وصلت فانها ستكون بين الصور المنشورة

الزوجة المعذبة جدا جدا :

يخيل الى انك تغالين فى شرح ظروفك وان اقدر طبعا المشاكل التى تنجم من اجتماع هذا الشتيت فى منزل واحد . وقد لمست فى خطابك طيبة قلب وروحا متسامحة وان كان القلق يظهر فى ثنايا الخطاب . لا تفكرى فى الهروب فمثل هذه الفكرة حمقاء لاتقدم عليها زوجة عاقلة تقدر المسئوليات ان الامر لا يحتاج الا الى محاولة التفاهم مع حماتك واخوة زوجك واشعار زوجك بهذه المحاولة حتى يكون على بينة من كل شىء . وبعد ذلك اذا حدث شىء تأكدى من أن زوجك ذلك الانسان الذى لم يتخل عن أهله لن يتخلى عنك وسيحاول وضع الامور فى نصابها . اصبرى وصابرى يا سيدتى

ثريا ن. الاسكندرية :

تسالينني هل تتزوجين الجامعى أم التاجر . ونحن نجيبك أن المسألة ليست مسألة جامعى أو تاجر بل مسألة اخلاق واتفاق فى الذوق والمزاج

سامية ع. بيروت :

لن تفقدى حريتك بالزواج . ان الحياة بدون مسئولية لا طعم لها ولا معنى . ثم ما فائدة الحرية بدون سعادة . هل تخيلت نفسك وقد بلغت سن الخامسة والاربعين وقد انفض عنك اصدقاؤك . ان الزواج والابناء سعادة لا تعدلها سعادة

دراسات نادى بنت النيل

يعلن اتحاد بنت النيل أنه استأنف دراساته المسائية المنظمة التى تقوم بها مدرسات متخصصات وذلك بمقر الاتحاد بشارع قصر النيل رقم ٤٨ تليفون ٤٠٦٨٤

وفيما يلى الجدول الاسبوعى لتلك الدراسات التى ستبدأ من أول مارس الحالى الساعة الرابعة مساء :

السبت : طهى وادارة منزل

الاحد : لغة عربية

الاثنين : حياكة وتطريز

الثلاثاء : تمريض وصحة الطفل

الخميس : حياكة وتطريز

الجمعة : لغة فرنسية ولغة انجليزية

افلام الهلال

تقدم

انور وجدى

فريد شوقى

نجمة ابراهيم ★ زوز حمدى الحكيم

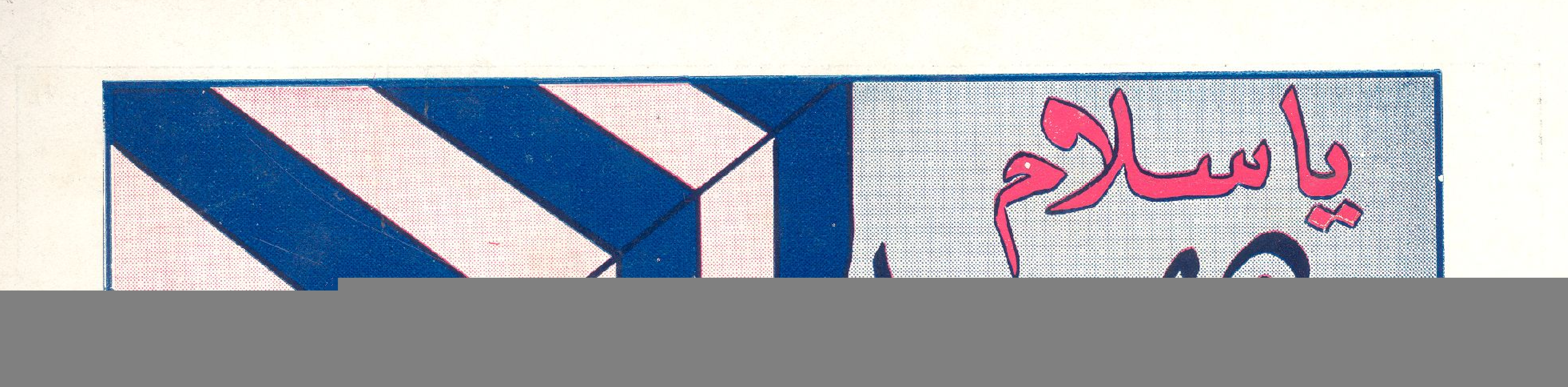
في الجريمة التى هزت مصر

ريا وسكينة

اخراج

صلاح ابو سيف

حاليًا : بسينما ميامى وسينما فيمينا بالقاهرة


يا سلام